

# **PARKOUR, MOVIMIENTO Y CIUDAD**

**CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO  
EN EL ENTORNO CONSTRUIDO**



**Jose Luis Martínez Ruiz**



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID



ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE ARQUITECTURA



TRABAJO FIN DE GRADO

**Jose Luis Martínez Ruiz**

*Parkour, movimiento y ciudad.  
Cuerpo humano en movimiento  
en el entorno construido.*

PARKOUR, MOVIMIENTO Y CIUDAD.

CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO EN EL ENTORNO CONSTRUIDO.

*Estudiante*

Jose Luis Martínez Ruiz

*Tutor*

Héctor Navarro Martínez

Departamento de composición

*Aula TFG 8*

Luis Javier Sánchez Aparicio, *coordinador*

Héctor Navarro Martínez, *adjunto*

Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid

Universidad Politécnica de Madrid

# Índice

I	RESUMEN	5
II	ESTADO DEL ARTE	6
III	MOTIVACIONES	7
IV	OBJETIVOS	8
V	METODOLOGÍA	9
1. INTRODUCCIÓN		10
1.1.	¿Qué es el <i>parkour</i> ?	12
1.2.	Orígenes del <i>parkour</i> .	14
1.3.	El <i>parkour</i> en España.	17
1.4.	El <i>skate</i> como precursor.	20
1.5.	Términos frecuentes.	21
2. CASOS DE ESTUDIO		24
2.1.	Escalera de Sabatini.	26
2.2.	Fuente de las cataratas.	32
2.3.	Narnia.	40
2.4.	Pirámides.	48
2.5.	Parque de <i>parkour</i> de Vicálvaro.	54
2.6.	Parque de <i>parkour</i> Alameda de Osuna.	60
2.7.	La Nave Parkour Academy.	66
2.8.	Parque de <i>parkour</i> La Gavia.	72
3. GUÍA DE DISEÑO		78
3.1.	Consideraciones previas.	80
3.2.	Pautas de diseño.	84
3.3.	Análisis de movimientos.	88
3.4.	Sistemas constructivos.	110
CONCLUSIONES		116
FUENTES		
	Bibliografía y recursos digitales	118
	Procedencia de las fotografías	120



## Resumen

El siguiente trabajo desarrolla un estudio cualitativo de los espacios que se utilizan para practicar *parkour*, para ello se sirve de una serie de casos de estudio que recogen desde espacios urbanos utilizados recurrentemente por los practicantes de *parkour* hasta instalaciones que han sido expresamente construidas para practicar esta disciplina, todos ellos ubicados en la ciudad de Madrid. Se han llevado a cabo levantamientos de cada caso de estudio y se han analizado teniendo en cuenta tanto sus variables físicas como el modo en que son empleados, detectando tanto sus fortalezas como sus debilidades en relación a la práctica del *parkour*.

Con la información obtenida de los casos de estudio mediante un análisis comparativo, unida a la confección de una figura humana de referencia basada en datos antropométricos contrastados y la información extraída de la encuesta incluida en este trabajo dirigida a *traceurs* y *traceuses*, se elabora una guía de diseño que tiene por objeto exponer todas las variables implícitas en el diseño de un espacio destinado a la práctica del *parkour*, desde su implantación en la ciudad hasta su relación con el cuerpo humano, apoyándose en dibujos que explican el dimensionado de los obstáculos y tablas de medidas donde se recogen las distancias que pueden cubrirse en función del tipo de salto.

### PALABRAS CLAVE

Parkour · Freerunning · Skate · Diseño · Deporte · Urbano

## Estado del arte

Sobre el *parkour* se han escrito numerosos artículos y algunos libros que lo abordan como fenómeno social y deportivo, presentándolo a la sociedad en un tiempo en el que aún era desconocido por completo, entre los que se pueden mencionar Bravinton, N. (2007), Cazeanave, N. (2007), Daskalaki, M., Stara, A. (2008), Atkinson, M. (2009), Ortuzar, J. (2009).

Otro ámbito en el que se ha escrito sobre el *parkour* es en el de la educación, con trabajos como Suárez, C. y Fernández, J. (2012). *El Parkour en la escuela* o Roca, S. (2017). *Del Carrer a l'escola*, dónde plantean la incorporación del *parkour* en los centros educativos a través de la educación física.

En el ámbito de la arquitectura, pese a que ya existe una producción de arquitectura vinculada a la práctica del *parkour*, es muy poco lo que puede encontrarse al respecto. Cabe destacar MacDonald, C. (2021), *The parkour park design handbook*, que si bien puede ser útil para entender ciertos aspectos del funcionamiento de un parque de *parkour*, no profundiza lo suficiente y no llega a transmitir una idea clara de cómo utilizan el espacio los practicantes de *parkour*, especialmente para aquellos que desconozcan el deporte.

El *parkour* también se ha estudiado desde el urbanismo, sugiriendo interesantes reflexiones en cuanto al uso del espacio público, en texto como Ameel, L. (2012). *Parkour: Creating loose spaces?*, Higgins, J. (2008). *The Revitalization of Space, Freestyle Parkour and Its Audiences* o Larsen, S. (2021). *Parkour: playing the modern, accelerated city*.

Además pueden encontrarse documentales como *Jump London* o *Parkour Generation* protagonizados por algunos de los primeros *tra-ceurs* donde éstos describen los orígenes del *parkour* y la visión que tienen de él. Incluso algunos de ellos han llegado a publicar libros sobre *parkour*, Foucan, S. (2008). *Freerunning: Find Your Way* o Belle, D. y Perriere, C. (2014). *Parkour: Des origines à la pratique*.

---

## Motivaciones

Como se ha explicado anteriormente, la situación actual del *parkour* en España dista mucho de la que era hace unos años, gozando de una gran popularidad y contando con gran número de practicantes. Esto se ha traducido en que durante los últimos años se haya producido una creciente demanda de instalaciones dedicadas a esta práctica en numerosas localidades, especialmente en ciudades. Frente a esta demanda, la administración ha recurrido a distintas fórmulas para la construcción de estas instalaciones. Estos proyectos se han encargado tanto a arquitectos como a empresas especializadas que realizan tanto el diseño como la construcción, e incluso en numerosas ocasiones se ha dejado el diseño en manos de los propios practicantes de *parkour* que, si bien conocen su disciplina de primera mano, no tienen ningún tipo de formación en arquitectura.

La falta de información sobre este tipo de instalaciones ha conllevado que estos parques presenten numerosas deficiencias tanto en el diseño como en la construcción. Estos problemas se ponen aún más de manifiesto si los comparamos con los que se están construyendo en países con una trayectoria más amplia en el diseño de este tipo de espacios, como puede ser Dinamarca, dónde estas instalaciones son proyectadas por arquitectos asesorados por *traceurs* o incluso por arquitectos que también son *traceurs*, integrando así el conocimiento del *parkour* y el de la arquitectura, dando como resultado espacios que además de cumplir perfectamente con su función tienen interés compositivo y espacial.

A raíz de mi experiencia practicando *parkour* desde 2013 y a los conocimientos de arquitectura y urbanismo adquiridos a lo largo del grado, he considerado el TFG como una oportunidad ideal para aunar estos dos ámbitos en la elaboración de un documento que pueda contribuir a mejorar el futuro diseño de este tipo de espacios.

## Objetivos

Se pretende presentar el *parkour* desde sus múltiples características y problemáticas para su comprensión, no limitándolo únicamente al deporte, sino explicando su relevancia tanto en el ámbito del urbanismo, donde supone una variable más a tener en cuenta en el diseño del espacio público, como en el ámbito de la arquitectura, donde el *parkour* ha originado una nueva tipología funcional de instalaciones construidas exclusivamente para su práctica.

En una segunda fase, el trabajo pretende elaborar un sistema analítico propio que ponga en relación espacios de escala urbana con los movimientos realizados en ellos por los *traceurs* y con los elementos constructivos concretos de que se sirven. Este método servirá para entender el funcionamiento de los espacios donde se practica *parkour* y detectar sus fortalezas y debilidades. Este análisis se aplicará a una serie de casos de estudio de la ciudad de Madrid de los que se pretenden extraer conclusiones que den pie a una última parte del trabajo donde está información se traduzca en una guía que sirva de orientación a lo largo de todos los ámbitos del proyecto de un parque de *parkour*, desde el emplazamiento a la medida concreta de los elementos pasando por la construcción y el diseño.

---

## Metodología

El trabajo se basa en el análisis de espacios que son utilizados para practicar *parkour*, a través de una serie de casos de estudio ubicados en la ciudad de Madrid, que abarcan desde zonas de la ciudad que son comúnmente utilizadas por los *traceurs* a instalaciones específicamente construidas para la práctica del *parkour*. Estos casos de estudio se analizarán a través del dibujo, representándose primero en axonometría para aportar una visión global del lugar, y sobre esta plasmar en los distintos tipos de saltos y movimientos que se realizan en dicho espacio clasificados por colores. Posteriormente se dibujarán secciones que se corresponderán con los distintos recorridos y movimientos que los *traceurs* realizan en dichos espacios y que provendrán de los vídeos que ellos mismos suben a redes sociales como YouTube o Instagram. Estos recorridos quedarán representados en el dibujo de los movimientos a través de figuras humanas que seguirán el mismo código de color presentado en la axonometría e irán acompañados de imágenes extraídas de los vídeos donde también se verán dichos movimientos. Estos dibujos irán acompañados de una explicación donde se tratarán los aspectos más destacables de cada caso de estudio.

Una vez realizados estos casos de estudio, se extraerán conclusiones de ellos, comparándose entre sí y aislando los movimientos de un mismo tipo para estudiar las características de los elementos en los que se realizan, como distancias mínimas y máximas, alturas adecuadas. Esta información se contrastará con la elaboración de una figura humana de referencia basada en los datos provenientes del estudio antropométrico de la población laboral española, publicado en 1999, y con la información extraída de una encuesta respondida por más de noventa *traceurs*, donde se ha recogido información sobre el tipo de entrenamientos que realizan y las distancias que alcanzan en sus saltos.

Esta información se estructurará en forma de guía junto con explicaciones sobre las distintas técnicas empleadas en el *parkour* y recomendaciones tanto de proyecto como constructivas.



# **1.0 Introducción**

## ¿Qué es el *parkour*?

La palabra *parkour* es un galicismo derivado de *parcour* que se traduce como camino o recorrido. Actualmente no está recogida por la RAE, por lo que es necesario recurrir al Diccionario de Oxford que lo define como: la actividad o deporte de moverse rápidamente a través de una zona, típicamente en un entorno urbano, sorteando obstáculos corriendo, saltando y trepando.

Más allá de esta definición, es importante conocer como entienden el *parkour* las personas que lo practicaron desde su origen. Para ello, es importante tener en cuenta que el *parkour* también es conocido como arte del desplazamiento o *freerunning*.

David Belle<sup>1</sup>, en un reportaje para una cadena de la televisión pública francesa realizado en el año 2001, dio la siguiente definición:

El parkour es el arte de desplazarse tanto por el medio urbano como por el medio natural, y es servirse de las construcciones y los obstáculos que en un principio no están previstos para ello.

Yann H'Nautra<sup>2</sup>, en el documental *Generación Yamakasi*<sup>3</sup>, describe el arte del desplazamiento de la siguiente manera:

El arte del desplazamiento es una forma de libertad, una forma de expresión, es tener confianza en uno mismo. Creo que no existe una definición clara de esta práctica, cuando se lo explicas a la gente le dices que trepas, saltas y avanzas, esa es la definición. Pero la gente no lo entiende, necesita verlo.

Sébastien Foucan<sup>3</sup> en su libro *Freerunning: find your way* ofrece la siguiente definición:

Freerunning es el arte de expresarte a ti mismo en el entorno que te rodea sin limitaciones. Es el arte del movimiento y de la acción.

Una vez presentadas estas definiciones, es conveniente profundizar en ellas para aclarar algunos aspectos. En primer lugar, es llamativo cómo la palabra arte aparece en las tres definiciones dadas por los pioneros del *parkour*. Del uso de esta palabra, se pueden extraer dos connotaciones que no son excluyentes, sino complementarias.

Se puede entender su uso en el sentido de *areté*<sup>4</sup>, como el progresivo entrenamiento de las capacidades físicas con el objetivo de alcanzar el perfeccionamiento de las mismas. Además de este significado, también puede entenderse como la capacidad expresiva propia del movimiento y que puede ser percibida mediante la observación directa o a través de vídeos y fotografías (Braune, 2021).

1. Nacido en 1973, se le considera como el fundador del *parkour*.

2. Nacido en 1973, es uno de los coofundadores del grupo *Yamakasi*.

3. Nacido en 1973, es uno de los pioneros del *parkour* y creador del término *freerunning*.

4. Palabra griega que se traduce al castellano como «virtud».

También cabe destacar la importancia de la relación entre el *traceur*<sup>5</sup> y su entorno, normalmente urbano. Como apunta David Belle en su definición, el *parkour* es una actividad en la que se reinterpreta el espacio de forma creativa (Lynn, Amy, Jeschke, Simone y Withagen, 2021), dando un nuevo uso a los distintos elementos de la ciudad. Este es un primer punto de conexión con la arquitectura y el urbanismo, donde es interesante ver cómo dentro del espacio público se dan lugares que propician esta multiplicidad de usos, mientras otros se limitan sólo a los usos para los que fueron proyectados (Ameel y Tani 2012), cabe destacar que este uso no previsto de los espacios no es un fenómeno que se produzca únicamente en el *parkour*, sino que es compartido por otras prácticas como el *skate* o el *breakdance*, lo que pone aún más de manifiesto la necesidad de pensar el espacio público desde una perspectiva que dé cabida a esta creciente multiplicidad de usos.

Para entender esta relación entre el *parkour* y la ciudad, hay que tener en cuenta que el *traceur* no se limita a entrenar en uno o dos lugares, sino que se mueve entre los distintos *spots*<sup>6</sup> que tenga a su alcance, ya que cada uno de ellos, en función de sus características, le permitirá entrenar un tipo de movimientos u otros. Por lo tanto, podemos considerar al *parkour* una actividad nómada, y no sólo a lo largo del tiempo, incluso durante una misma sesión de entrenamiento es muy habitual visitar varios *spots* diferentes. Por lo tanto, la forma en que los *traceurs* comprenden la ciudad, se construye en torno a esos espacios que les ofrecen más posibilidades de movimiento y las relaciones topológicas que aparecen entre ellos. En numerosos estudios realizados sobre el *parkour* se ha establecido un paralelismo entre esta forma de entender la ciudad y las experiencias llevadas a cabo por los movimientos del surrealismo y el internacional situacionismo (McDonough, 2002; Stevens, 2007; Ladewig, 2009) esta relación se presenta de forma clara en las derivas, donde los situacionistas caminan dejándose llevar por los recorridos que les son sugeridos por la propia ciudad a través de la percepción sensorial. Del mismo modo, el *traceur* explora la ciudad en búsqueda de espacios donde practicar (Otchie, 2013), crea una *psicogeografía*<sup>7</sup> de la ciudad, ubicando lugares de especial interés, ideando formas de moverse por ellos, y relacionándolos entre sí creando recorridos a través de la ciudad.

5. Nombre que recibe la persona que practica *parkour*. El término es un galicismo que se traduce al castellano como trazador.

6. Lugar en el que se practica *parkour* habitualmente o que es adecuado para ello. El término es un anglicismo que se traduce al castellano como punto.

7. Propuesta principalmente del situacionismo en la cual se pretende entender los efectos y las formas del ambiente geográfico en las emociones y el comportamiento de las personas.

## Orígenes del *parkour*

Frecuentemente se suele identificar a David Belle como el fundador del *parkour*, sin embargo, él mismo señala a su padre, Raymond Belle, como el verdadero origen de la disciplina. Raymond Belle nació en 1939 en Vietnam donde creció como niño soldado, en una academia militar durante la primera guerra de Indochina. Al finalizar la guerra fue trasladado a un campo de refugiados francés donde continuó con su entrenamiento militar. Tras abandonar el campo de refugiados y gracias a sus sobresalientes capacidades físicas pudo acceder al cuerpo de bomberos parisino donde conoció el Método Natural<sup>7</sup>, a través del cual desarrolló sus entrenamientos (*Allo Dix Huit*, 2006).



Figura 1.1. Raymond Belle realizando un salto de altura.

Instalado en el municipio de Sarcelles, al norte de París, Raymond comienza a realizar sus entrenamientos de una forma más recreativa acompañado de algunos de sus sobrinos y su hijo David, dándoles libertad para correr, saltar, trepar y jugar con el entorno.

David también comparte estos entrenamientos con sus amigos y primos en Evry y Lisses, al sur de París, donde vivía junto a su madre. Así, lo que más tarde se desarrollaría como *parkour* empezaba a formarse entre dos núcleos: al sur, la ciudad de Evry, una de las *ville nouvelle*<sup>8</sup> construidas en la década de los setenta y caracterizada por su urbanismo y arquitectura propios del movimiento moderno y al norte, Sarcelles, una zona mucho más vinculada al medio natural donde solían entrenar en el bosque (Belle y Perriere, 2014).

7. Sistema de entrenamiento desarrollado a principios de siglo XX por George Herbert.

8. Ciudades construidas ex-novo alrededor de París entre las décadas de los sesenta y setenta del siglo XX.

Este multiétnico grupo de amigos y familiares es el que a finales de los noventa se da a conocer bajo el nombre de *Yamakasi*<sup>9</sup>, creándose así el primer grupo de *parkour*. Rápidamente comenzaron a despertar el interés de la prensa y televisión francesa para las que protagonizaron una serie de reportajes que empezaban a dar a conocer este deporte que se estaba originando en los suburbios parisinos.

Figura 1.2. Primeros integrantes del grupo *Yamakasi*.



Esta recién adquirida popularidad también fue causante de que empezasen a surgir fricciones internas entre los *Yamakasi*, hasta tal punto que Sébastien Foucan y David Belle abandonan el grupo<sup>10</sup> para formar el suyo propio bajo el nombre de *Les Traceurs*<sup>11</sup> y, por primera vez, reivindican el deporte que llevaban años practicando bajo el nombre de *Parkour*, vinculando dicho nombre con *Les parcours du combattant*<sup>12</sup> del Método Natural que Raymond les había enseñado de niños.

Mientras tanto, el resto de los *Yamakasi* protagonizan la película *Yamakasi: los samuráis de los tiempos modernos* estrenada en 2001 donde interpretan a una banda de ladrones profesionales con la ciudad de París como escenario. También participaron en la película *Taxi 2*, la secuela de su primera película *El retorno de los Yamakasi: los hijos del viento* en 2004, y el documental *Generación Yamakasi* en 2006.

Figura 1.3. Carátula de la película *Yamakasi: los samuráis de los tiempos modernos*.

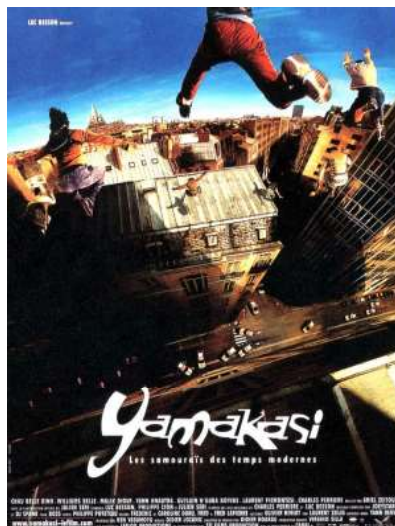
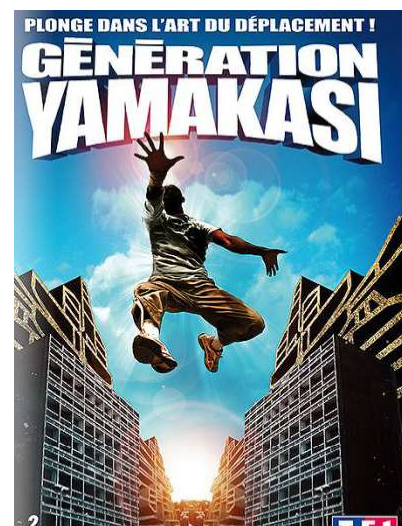


Figura 1.4. Carátula del documental *Generación Yamakasi*.



9. Nombre del primer grupo de *parkour*. El término proviene del Lingala y significa «hombre fuerte».

10. EnFoucan, S. (2013) Entrevista a David Belle.

11. Nombre del grupo de *parkour* creado por Sébastien Foucan y David Belle, que fue adoptado como forma de llamar a los practicantes del *parkour*.

Por otro lado, Sébastien Foucan junto con varios *traceurs* más protagoniza el documental *Jump London* en 2003, donde aparecen realizando saltos en algunos de los lugares más emblemáticos de la ciudad como la *Somerset House*, el *National Theatre* o el *Tate Modern*. Es en este documental donde se populariza el término *freerunning* como adaptación de la palabra *parkour*, ya que el productor lo consideraba más adecuado para llegar al público angloparlante. Este documental recibiría una secuela en 2005 bajo el nombre de *Jump Britain*.

12. Carreras de obstáculos que forman parte del entrenamiento desarrollado por el Metodo Natural.

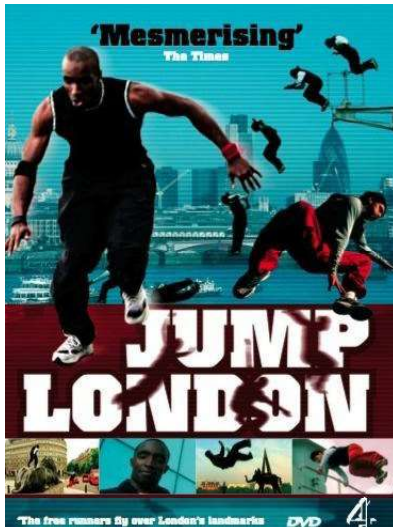


Figura 1.5. Carátula del documental *Jump London*.



Figura 1.6. Carátula de la película *Distrito 13*.

David Belle protagonizó la película *Distrito 13*, estrenada en 2004, que supuso su entrada en el mundo del cine de acción, donde se desarrolló tanto en el ámbito de actor como en el de especialista, participando en numerosas películas hasta la actualidad (Archer, 2010).

Gracias a estas películas, documentales y a los vídeos subidos a internet, primero a través de la plataforma *dailymotion* y más tarde a través de *YouTube*, es cómo a comienzos de los años 2000 el *parkour* empieza a expandirse fuera de Francia y empieza a practicarse en multitud de ciudades alrededor del mundo.

## El *parkour* en España

El *parkour* llegó a España a principios de los 2000 a través de los documentales y películas mencionados anteriormente. Durante sus primeros años fue una actividad completamente desconocida para la gran mayoría, por lo que muy frecuentemente las personas que la practicaban debían lidiar constantemente con que se pusiera en tela de juicio su legitimidad para utilizar el espacio público de aquella extraña forma (Castro, y Torronteras, 2013), incluso llegando al punto de ser confundidos con ladrones o vándalos y teniendo que dar explicaciones ante las fuerzas de seguridad. Gracias a la mayor popularidad con la que actualmente cuenta el *parkour*, estas situaciones, aunque se siguen produciendo, son cada vez menos frecuentes.

Figura 1.7. Traceurs siendo expulsados de un espacio público por la policía nacional.



Desde sus inicios, el *parkour* destacó por la espectacularidad de los movimientos realizados por sus practicantes, de ahí que llamase la atención de las productoras para grabar películas y programas para la televisión. En la actualidad, esta fascinación que produce el ver a personas realizando saltos que parecen imposibles se ha canalizado a través de las redes sociales, especialmente en aquellas más visuales como *YouTube*, *Instagram* o *TikTok*, expandiendo el *parkour* a un público mucho más amplio, hasta tal punto que algunos *traceurs* se han convertido en verdaderos *influencers* contando con cientos de miles, e incluso millones de seguidores. Ha pasado de ser un deporte completamente desconocido y estigmatizado a tener cada vez más adeptos y a ser conocido por prácticamente cualquier persona joven.

Esta reciente popularidad del *parkour* no ha pasado desapercibida para las marcas, que también han sabido aprovecharla. Como ejemplo más representativo, la marca *Red Bull* lleva años organizando competiciones de *parkour* alrededor del mundo donde se evalúan tanto la velocidad como la espectacularidad de los movimientos. Esta competición tuvo lugar en España en 2021 bajo el nombre *Red Bull Al-Andalus*, reuniendo a atletas procedentes de todo el mundo en una gran pista de obstáculos temporal ubicada en el casco histórico de la ciudad de Granada.



Figura 1.8. Fotografía de la competición *Red Bull Al-Andalus* 2021.

Más allá de estas competiciones, el *parkour* se encuentra actualmente en un proceso de asimilación por parte de la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) que pretende hacerse con la gobernanza sobre este deporte con el objetivo final de llevarlo a los juegos olímpicos de París 2024. A nivel nacional, este proceso está gestionado por la RFEG (Real Federación Española de Gimnasia) que lleva ya dos años realizando competiciones a nivel nacional y regional. Esta apropiación del *parkour* por parte de la Gimnasia no ha sido bienvenida por buena parte de la comunidad del *parkour* que aboga por una gestión independiente que no venga impuesta desde un organismo externo (Elizondo, y Jauregi, 2021), sino que sea gestionada por la propia comunidad de *parkour*. Otros aún dan un paso más negándose a cualquier tipo de competición de *parkour*, abogando por un modelo basado en los valores de autosuperación y cooperación transmitidos por los *Yamakasi*.<sup>15</sup>



Figura 1.9. Fotografía de la competición *parkour Spain Series* en Madrid en el año 2022. Categoría femenina, modalidad de velocidad.

Lejos del ámbito de la competición, hay varias organizaciones que están haciendo una importante labor de difusión y educación, que ya no se limita a dar extraescolares a los niños, sino que se ha extendido a todos los grupos de edad. En País Vasco, podemos encontrar la escuela *Indarreiz* y la asociación *LotzenADD* con el proyecto *Emakumeak*, donde se promueve la participación de mujeres y personas no binarias en el *parkour*; en Valencia tanto la escuela *R-evolution School* como la *Motion Academy*, donde en 2021 se comenzó a impartir un programa gratuito de *parkour* sin impacto dirigido a personas mayores de sesenta años, demostrando que el *parkour* puede adaptarse a todo tipo de capacidades. A nivel nacional, la asociación DAPP (Difusión Activa Pro Parkour) cuenta con el proyecto «*parkour* en la escuela» con profesores asociados alrededor de toda España.

Figura 1.10. Fotografía de un taller de *parkour* adaptado a personas mayores de sesenta años realizado por *Motion Academy*.



A nivel arquitectónico este auge de la popularidad del *parkour* se ha traducido en la aparición de gimnasios, donde el *parkour* es la actividad principal, y en la construcción de más de un centenar de parques de *parkour* públicos alrededor de todo el territorio nacional, habiendo sólo en Madrid quince instalaciones destinadas a esta práctica.

En el siguiente capítulo se estudiarán algunas de estas instalaciones, junto con otros espacios pertenecientes a la ciudad de Madrid que son utilizados habitualmente por los *traceurs* como zonas de entrenamiento.

## El *skate* como precursor

El *skate* y el *parkour* tienen bastante en común, ambos son deportes que se han desarrollado en entornos urbanos y que se fundamentan en el desplazamiento a través de la ciudad (Ferrero, 2011), y en ambos se produce una apropiación y reinterpretación de los espacios donde se practica. Por lo tanto, puede entenderse el *skate* como un precursor de este modo de relacionarse con la ciudad a través del deporte.

Entender la evolución del *skate* y de su relación con la ciudad puede ser útil para prever como puede ser el desarrollo del *parkour* en un futuro. Ya pueden verse situaciones en las que el *parkour* ha seguido los pasos del *skate*, como son la creación de espacios propios para su práctica o el desarrollo de su vertiente competitiva, en el caso del *skate* incluso formando parte de los juegos olímpicos de Tokio 2021, camino que también está siguiendo el *parkour*.

Sin embargo, en torno al *skate* también se están dando situaciones que son menos esperanzadoras que las anteriores. Tomando como ejemplo la ciudad de Madrid, puede verse que la relación de la ciudad con el *skate* está muy lejos de ser ideal. Desde hace años se han ido instalando *skate stoppers* en muchos de los enclaves donde practican los *skaters* y, por si esto no fuera suficiente, en las recientemente implantadas «ordenanzas de movilidad sostenible», quiere limitarse el *skate* fuera de los espacios habilitados para ello:

Los monopatines y aparatos similares únicamente podrán utilizarse con carácter deportivo en las zonas específicamente señalizadas en tal sentido, así como en los parques públicos con las mismas limitaciones que las señaladas para patines y patinetes sin motor. Su utilización en determinadas aceras, zonas peatonales, o vías ciclistas podrá ser limitada por motivos de seguridad vial.<sup>1</sup>

Es difícil saber si el *parkour* se encontrará con situaciones similares en un futuro, pero estas medidas que se han tomado contra el *skate* dan pie a plantearse algunas preguntas: ¿están fundamentadas o vienen determinadas por prejuicios y desconocimiento? ¿es desable una ciudad que no da pie a la incorporación de nuevos usos? ¿puede llegar a legitimarse la limitación de una forma de desplazarse por no ser la convencional?

<sup>1</sup> Última actualización publicada el 31/12/2022 de la «Ordenanza de Movilidad Sostenible», del 5 de octubre de 2018.

## Términos frecuentes

### **Traceur,se**

Persona que practica *parkour*. El término es un galicismo que se traduce al castellano como trazador, y su origen procede del nombre de uno de los primeros grupos de *parkour* llamado *Les Traceurs*.

### **Spot**

Lugar en el que se practica *parkour* habitualmente o que es adecuado para ello. El término es un anglicismo que se traduce al castellano como punto.

### **Reunión traceur (RT)**

Entrenamiento organizado en el que se congrega un gran número de practicantes provenientes de distintas ciudades.

### **Parque de parkour o parkour park**

Instalación diseñada y construida expresamente para la práctica de *parkour*, generalmente ubicada en exteriores.

## MOVIMIENTOS

### **Preci**

Abreviatura de salto de precisión. Salto realizado sin carrera, impulsándose con ambos pies y recepcionando también con los pies. Si existe un desnivel descendente importante entre el punto de salto y el de recepción, recibe el nombre de *disten*.

### **Longi**

Abreviatura de salto de longitud. Salto realizado con carrera, impulsándose sobre un pie y pateando el aire con el contrario, recepcionando con ambos. Se utiliza normalmente para salvar largas distancias que no pueden saltarse a *preci*.

**Brazo**

Abreviatura de salto de brazo. Salto que puede realizarse con o sin carrera, impulsándose sobre uno o los dos pies y cuya recepción consiste en agarrarse con las manos a la superficie superior de un muro al mismo tiempo que se amortigua el impacto del salto con las piernas. Se utiliza normalmente para salvar distancias que no pueden saltarse a *preci*.

**Retour o return**

Salto que se inicia desde la posición de cuelgue en un muro, impulsándose sobre el paramento del muro con uno de los pies al tiempo que se gira el cuerpo para encarar la recepción que puede ser a modo de *preci* o de *brazo*, recibiendo en cada caso el nombre de *retour-prec*i o *retour-brazo*. El término es un galicismo o anglicismo respectivamente, que se traduce al castellano como retorno.

**Gato**

Salto que consiste en superar un obstáculo de media altura, impulsándose en el suelo con los pies y sobre el propio obstáculo con las manos, pasando las piernas entre los brazos. Se utiliza frecuentemente tomando carrera y recepcionando con los pies, a modo de *gato-prec*i.

**Tic-tac**

Salto realizado con carrera, impulsándose sobre un paramento vertical o inclinado con un pie.

**Balanceo o laché**

Movimiento realizado desde la posición de cuelgue en una barra o rama, que se realiza balanceando el cuerpo para tomar impulso y soltándose para acabar agarrándose en otra barra o recepcionando a modo de *prec*i o *brazo* en un muro.

**Underbar**

Movimiento que consiste en pasar por un espacio reducido agarrándose a una barra en su parte superior.

### **Grimpeo o pasamurallas**

Consiste en realizar una carrera para una vez cerca del muro patearlo hacia arriba y con este impulso alcanzar a agarrarse con las manos en su coronación. Normalmente esta técnica es un último recurso para superar obstáculos de gran altura que no pueden sortearse de otro modo.

### **Plancha**

Técnica empleada para pasar de la posición de cuelgue en un muro a ponerse de pie encima de él.

### **Fondo**

Salto realizado con un gran desnivel hacia abajo. Al igual que el *grimpeo*, se utiliza como último recurso para salvar grandes desniveles donde no hay otra forma de bajar. Frecuentemente se realiza descolgándose del muro para reducir la distancia de caída.

### **Rodada**

Técnica normalmente utilizada para amortiguar la recepción de un salto con gran desnivel.

### **Movimientos de media altura**

Dentro de esta categoría podemos englobar todos aquellos movimientos que tienen como objetivo superar cualquier obstáculo que esté alrededor de la altura de la cadera, para lo cual existen distintas técnicas, entre ellas el *pasavallas*, el *paso seguro* o *doyle*, el *ladrón*, el *rompemuñecas* o el *reverso*.

### **Salto mortales o tricks**

Dentro de esta categoría podemos englobar todos aquellos saltos en que una persona rota alrededor de su plano medio, moviendo sus pies por encima de su cabeza.



## **2.0 Casos de estudio**





Escalera  
de Sabatini

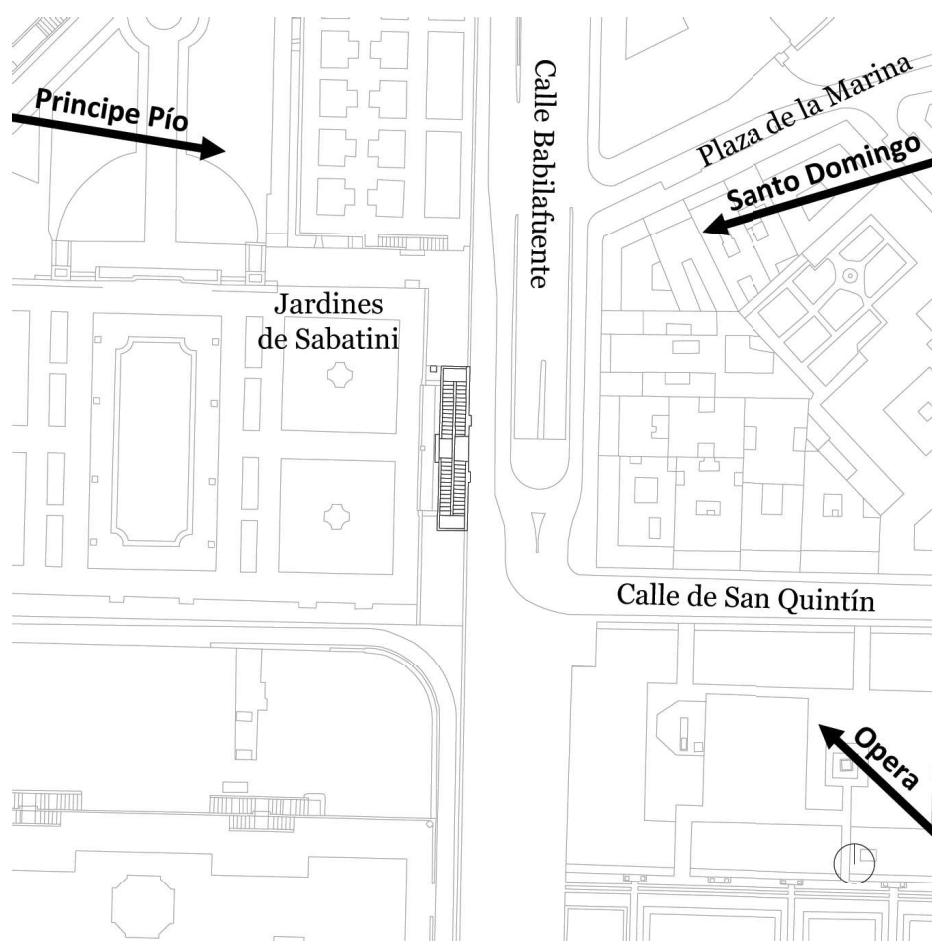
Calle de Bailén

Distrito centro

28013

Madrid

*Figura 2.1.1. Traceur saltando en las Escaleras de Sabatini*



Plano de situación de la escalera de Sabatini.  
Elaboración propia.

Escala 1:2000

Las escaleras de acceso a los Jardines de Sabatini son especialmente atractivas para los *traceurs* por lo abrupto de su topografía, que da lugar tanto a rápidos recorridos en descenso, como a recorridos que comienzan en los jardines y que ascienden sirviéndose de las molduras y relieves de la escalera hasta alcanzar la calle Bailén. La condición de balcón sobre los jardines que tiene esta escalera, la convierte en un lugar especialmente frecuentado por turistas que acuden a tomar fotografías, sin embargo su atención pasa rápidamente a desviarse a los jóvenes que están saltando a su lado, asombrados por los movimientos que realizan. Es por ello que este *spot* es un buen ejemplo de la convivencia entre el *parkour* y el uso convencional del espacio público.

Recientemente, esta escalera ha sufrido modificaciones como parte del proyecto de reforma del entorno de Plaza España. El principal cambio que ha sufrido ha sido el recorte de su altura en 8 peldaños, perdiendo su último tramo, como puede observarse en la fotografías. Esta alteración de la altura ha tenido como consecuencia un cambio en la forma que los *traceurs* utilizan este espacio, ya que se han perdido algunos recorridos y han aparecido otros nuevos. En la axonometría pueden verse algunos de los recorridos que se realizan en este espacio. Cabe destacar que normalmente los *traceurs* utilizan la mitad izquierda de la escalera, debido a la caseta que puede apreciarse cerca de la esquina, y que cumple el papel de conectar los recorridos de la escalera con el suelo de los jardines.

Figura 2.1.2. Fotografía de las escalera antes de la intervención.

Figura 2.1.3. Fotografía de la situación actual de la escalera.



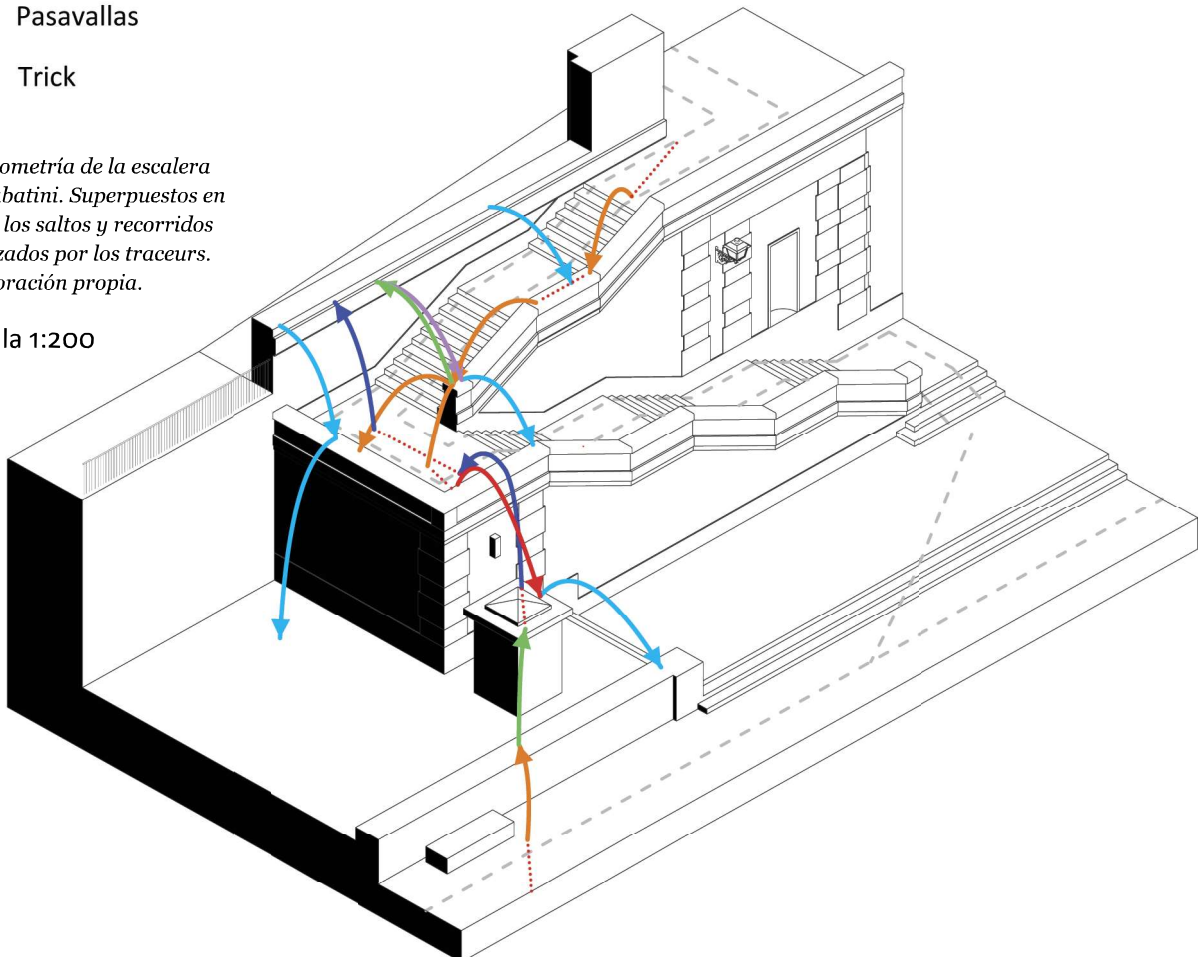
- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick

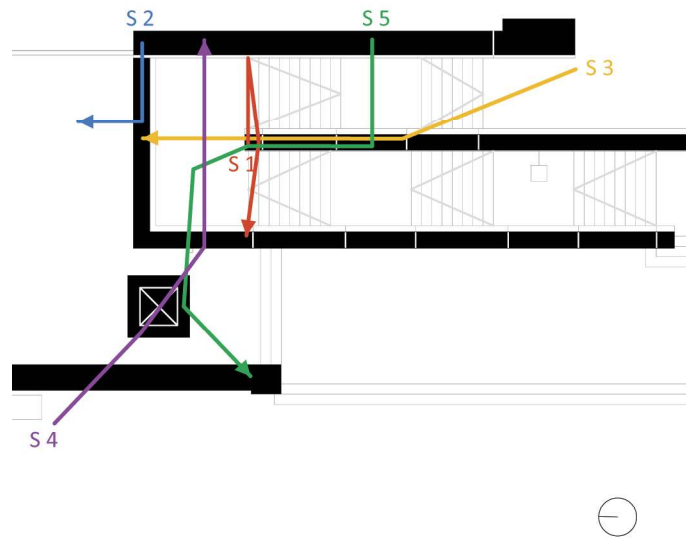
La mayoría de estos recorridos son descensos (S2, S3 y S4). En S2 podemos observar cómo el grosor de los petos de la escalera (50 centímetros) es suficiente como para posibilitar que se recorran longitudinalmente. También es destacable el papel que juega el peto de granito de la Calle Bailén, que gracias a su sección permite desde su parte más alta realizar el salto de precisión que inicia el recorrido S4 y, a su vez, gracias al saliente que tiene a media altura, puede realizarse el *brazo* que inicia el recorrido S1.

La materialidad de la escalera es también un punto a destacar gracias a su solidez y a presentar superficies con una alta resistencia al deslizamiento, como los paños de ladrillo o el granito que aparece tanto en el suelo como en los peldaños y en el peto de la Calle Bailén, aunque los petos y las molduras hechas de caliza de Colmenar tienen un acabado bastante liso y pueden llegar a resbalar.

Axonometría de la escalera de Sabatini. Superpuestos en color los saltos y recorridos realizados por los traceurs. Elaboración propia.

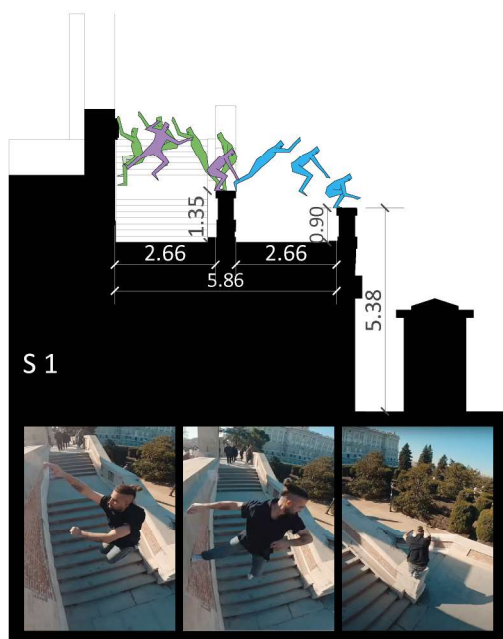
Escala 1:200



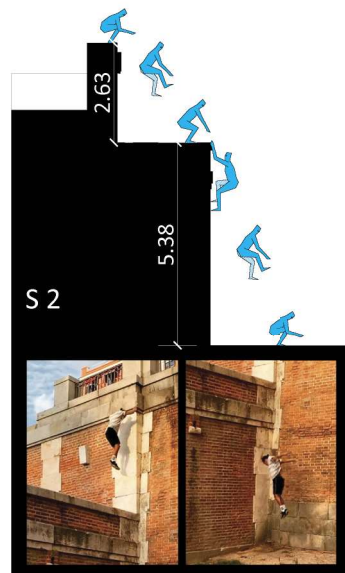


Planta de la escalera de Sabatini con recorridos indicados. Elaboración propia.

Escala 1:250



S 1



S 2

Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en la escalera de Sabatini. Elaboración propia.

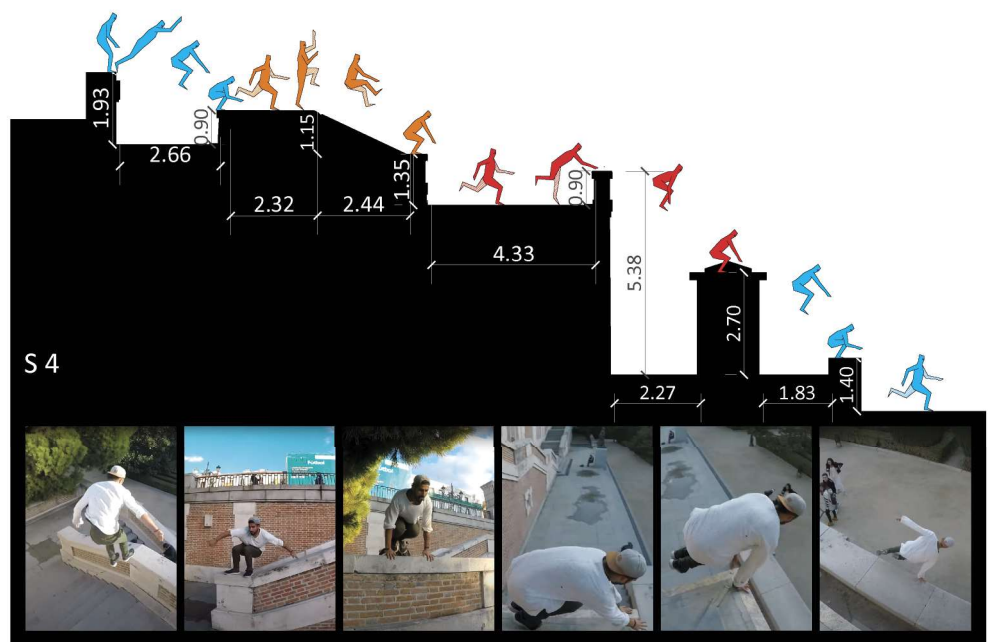
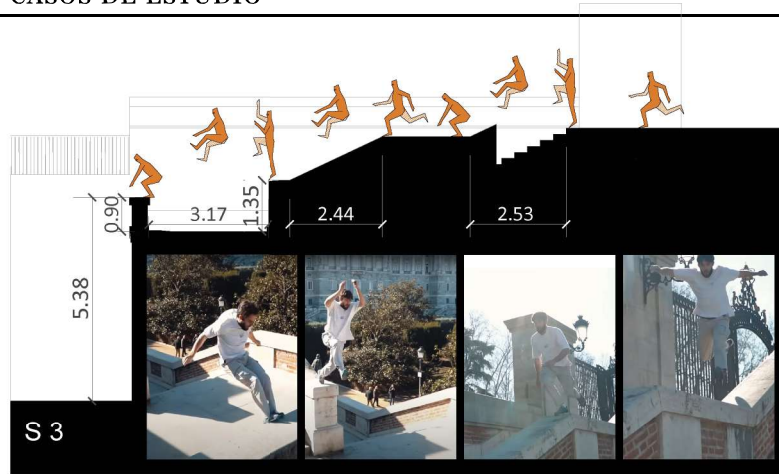
Figura 2.1.4. Sección 1

Figura 2.1.5. Sección 2

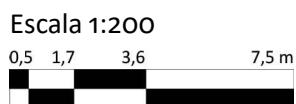
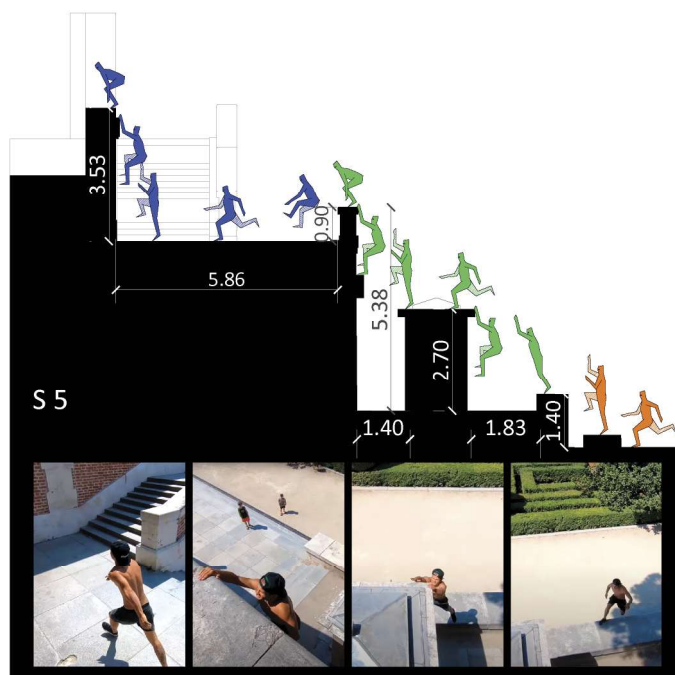
Figura 2.1.6. Sección 3

Figura 2.1.7. Sección 4

Figura 2.1.8. Sección 5



- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick







Fuente de las  
Cataratas

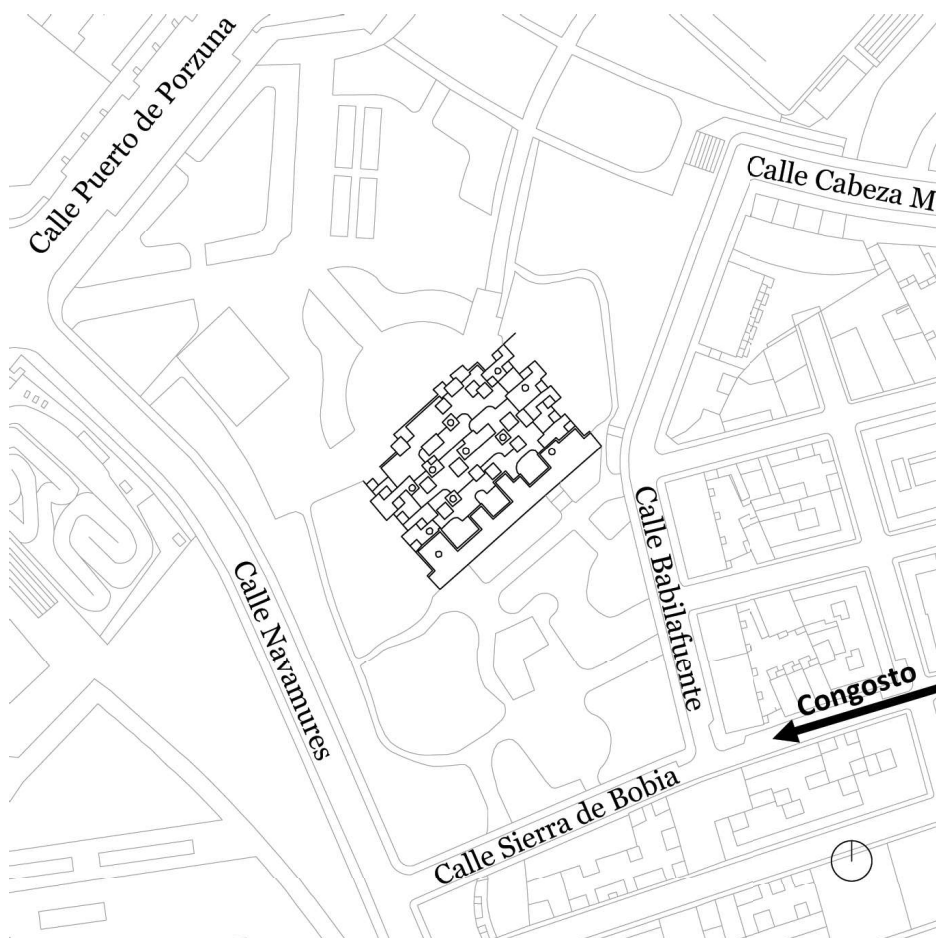
Calle Navamures

Distrito de  
Vallecas

28031

Madrid

*Figura 2.2.1. Traceurs saltando en la Fuente de las Cataratas*



Plano de situación de la Fuente de las cataratas. Elaboración propia.

Escala 1:2000

Esta fuente ubicada dentro del Parque de Navamures es sin duda uno de los *spots* de *parkour* más espectaculares de Madrid. Está compuesta por una serie de plataformas que descienden acomodándose a la accidentada topografía del parque, dando como resultado cuatro escalones de 2 metros de altura que intercalan saltos de agua con plataformas rectangulares o cuadradas que sobresalen por encima del agua, algunas de ellas incluso con alcorques que albergan un pequeño árbol. Estos cuatro niveles están cosidos por dos escaleras de trazado quebrado situadas a sus costados que a su vez generan una sucesión de plataformas de en torno a 1 metro de altura.

Este juego de volúmenes no solo tiene valor arquitectónico y compositivo, sino que además propone un sinfín de posibilidades a los *traceurs*. La mayoría de los recorridos en este espacio son descendentes debido a la marcada topografía de la fuente, pero también pueden realizarse recorridos ascendentes o recorrerse de forma transversal.

Figura 2.2.2. Fotografía de la parte central de la Fuente de las Cataratas.

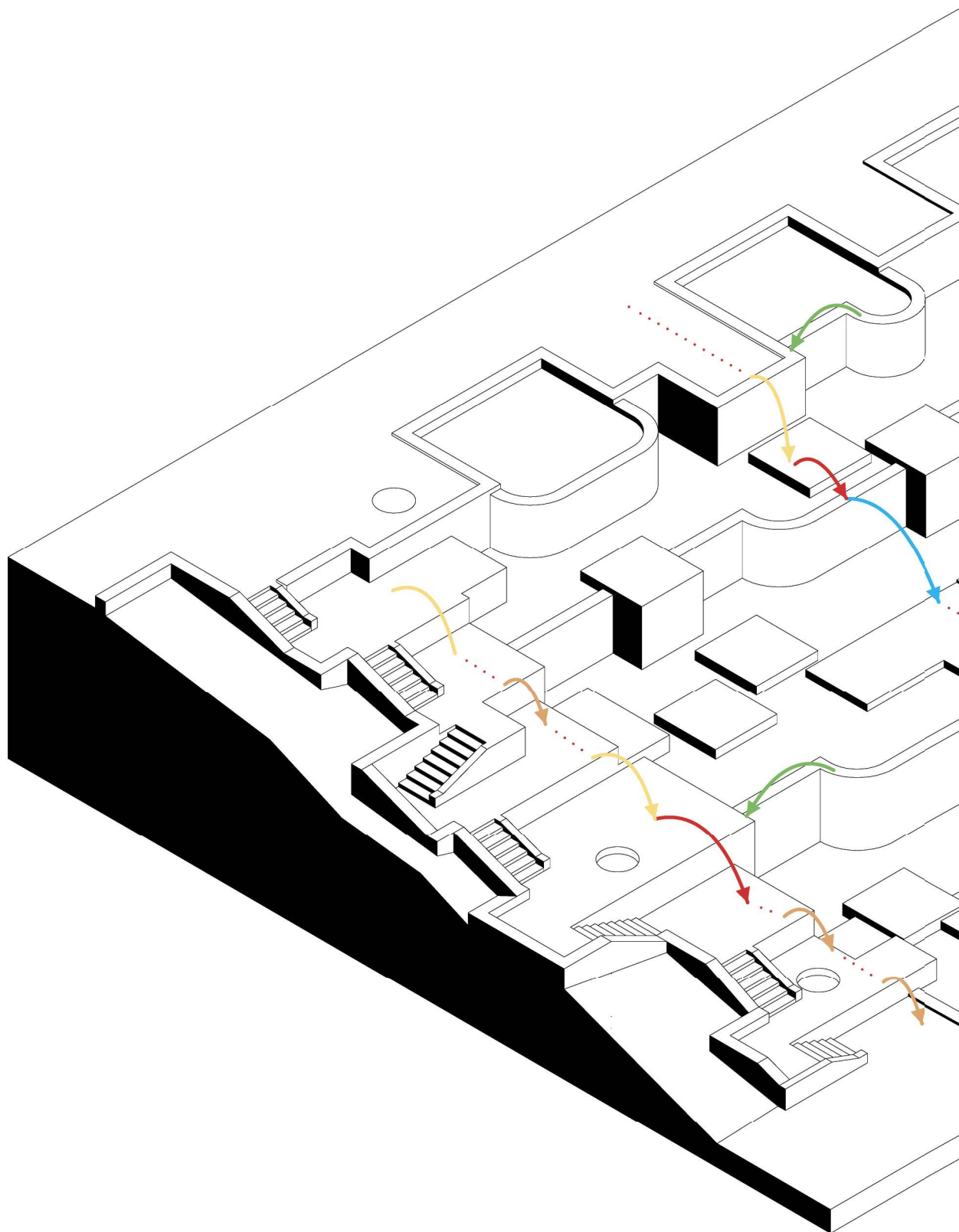


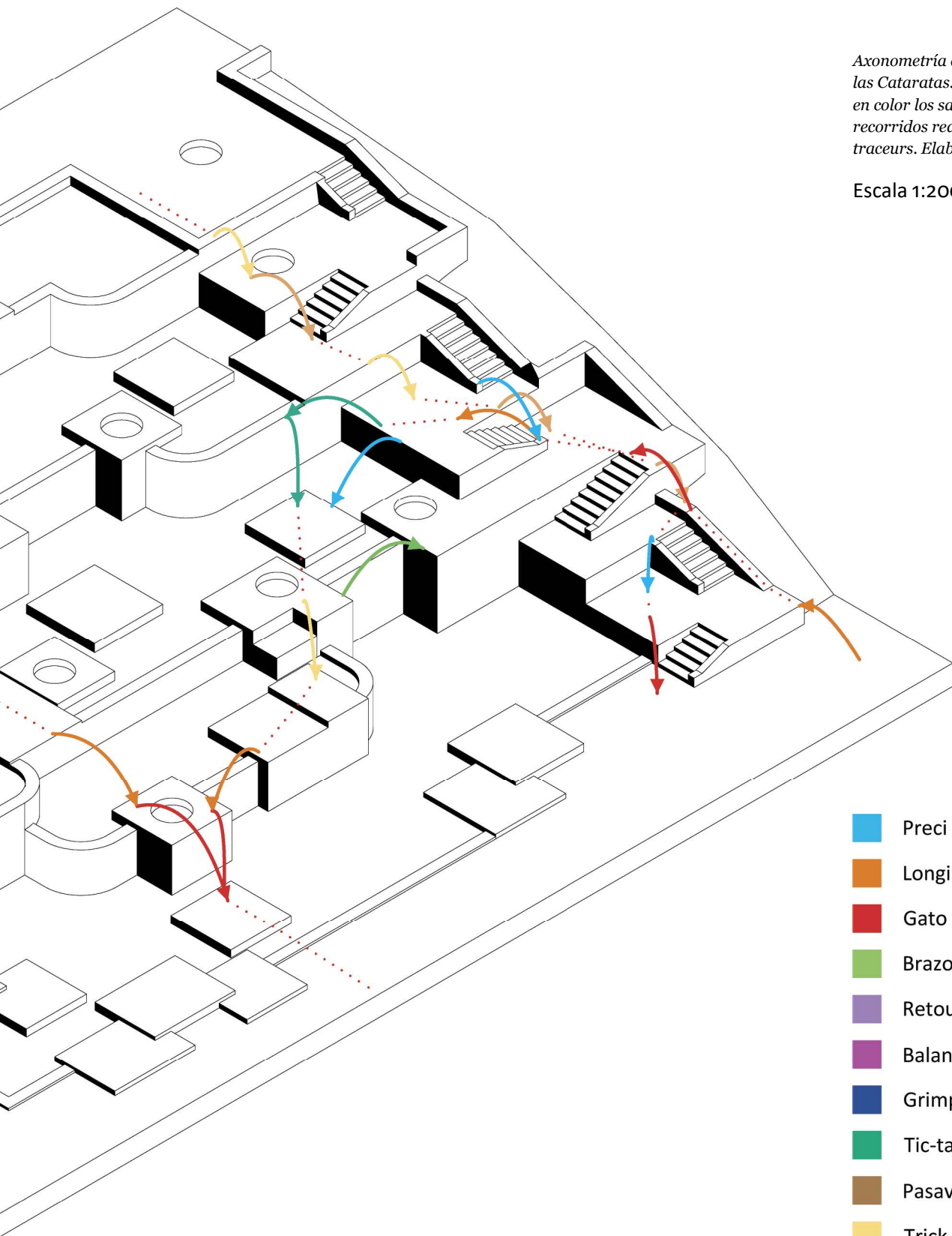
Figura 2.2.3. Fotografía de la parte lateral de la Fuente de las Cataratas.



El uso que recibe la fuente se divide fundamentalmente por la altura a salvar en los saltos. Por un lado, tenemos los recorridos que descienden por el centro de la fuente y que suponen el tener que amortiguar fuertes impactos en cada salto a causa del importante desnivel entre las plataformas. Los recorridos que descienden por los laterales suelen ser los más habituales, al permitir un mayor número de movimientos con menor impacto, salvando alturas de entre 6 a 9 escalones.

Otra característica que podemos sacar del estudio del uso de este espacio es la notable tendencia que hay a realizar *tricks*, especialmente en estos últimos recorridos con menor desnivel. Esto sucede por la confluencia de dos factores: un desnivel moderado hacia abajo de entre 0,9 y 1,35 metros que facilita la realización de las acrobacias, sumado a la amplitud y ausencia de obstáculos de las plataformas que permite tener un buen margen de error en el momento de la recepción.

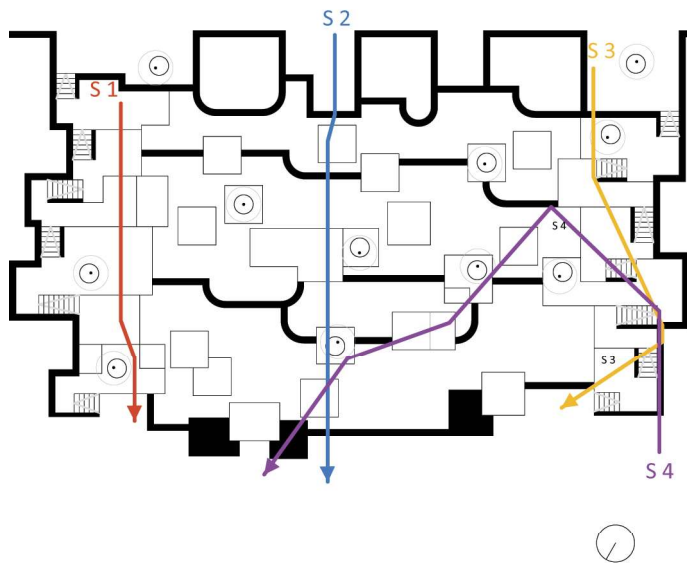




*Axonometría de la Fuente de las Cataratas. Superpuestos en color los saltos y recorridos realizados por los traceurs. Elaboración propia.*

Escala 1:200

- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick



Planta de la Fuente de las Cataratas con recorridos indicados. Elaboración propia.

Escala 1:600

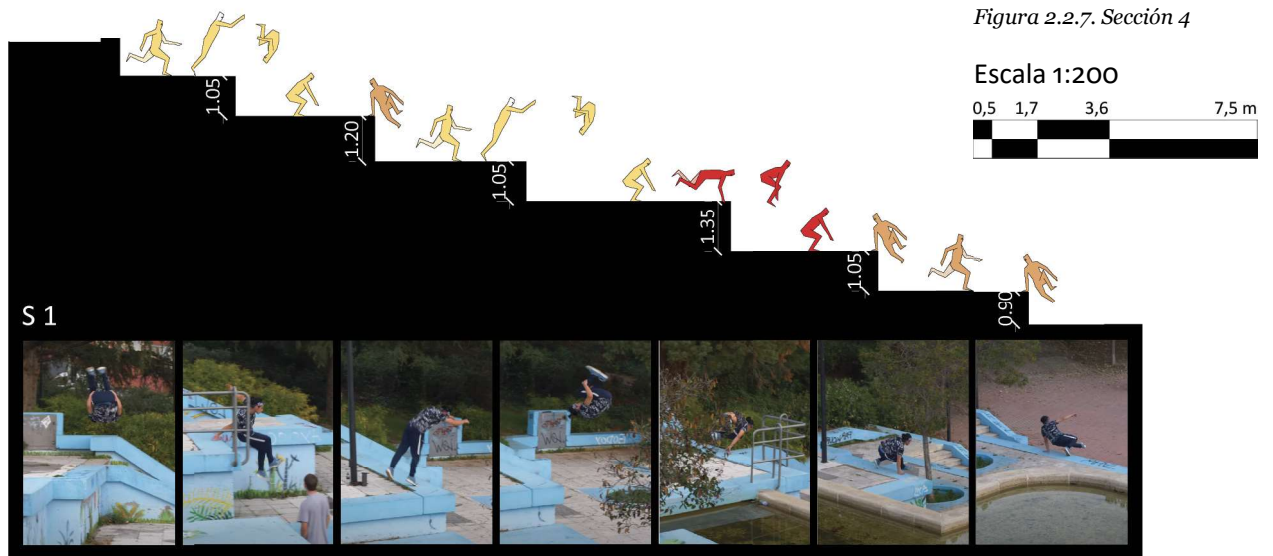
Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en la Fuente de las Cataratas. Elaboración propia.

Figura 2.2.4. Sección 1

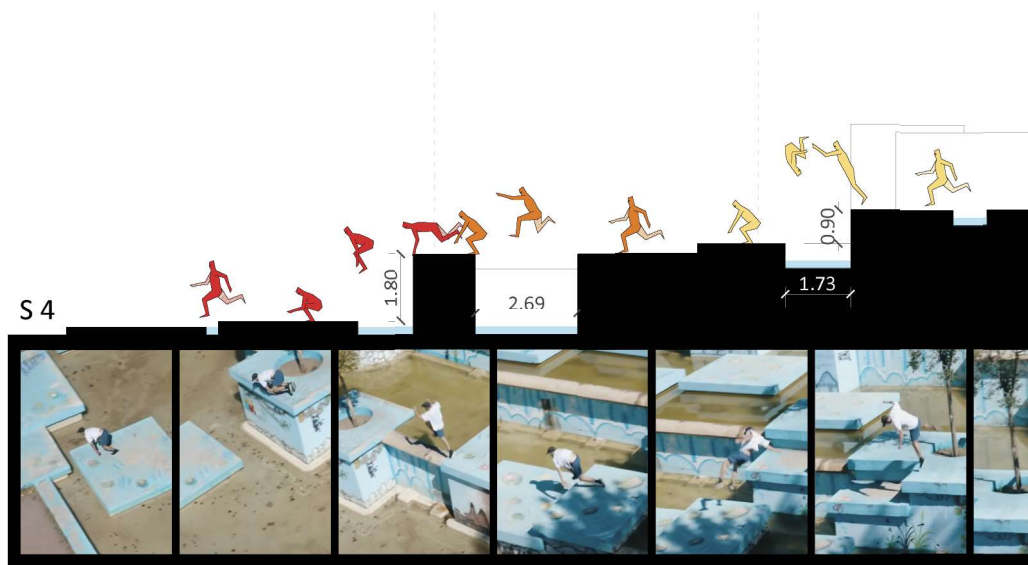
Figura 2.2.5. Sección 2

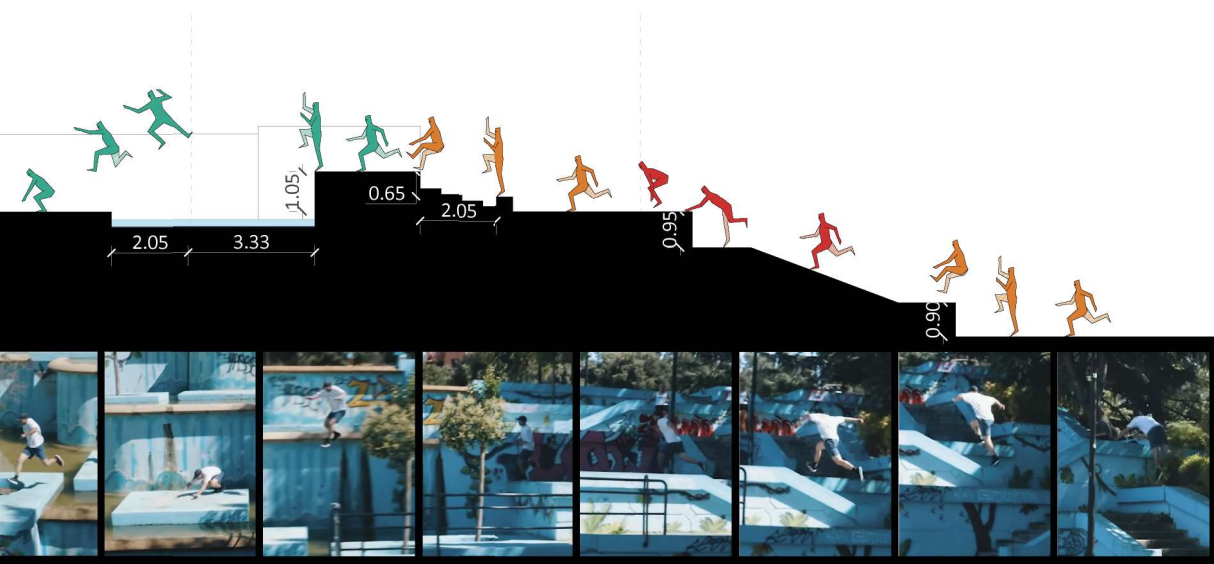
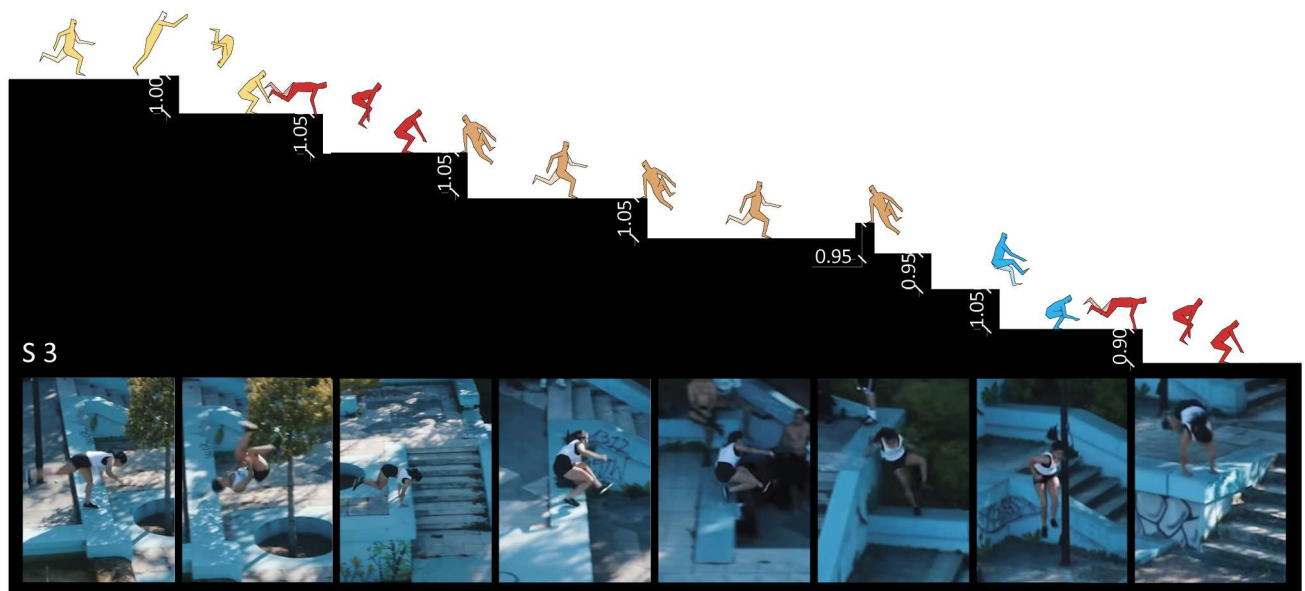
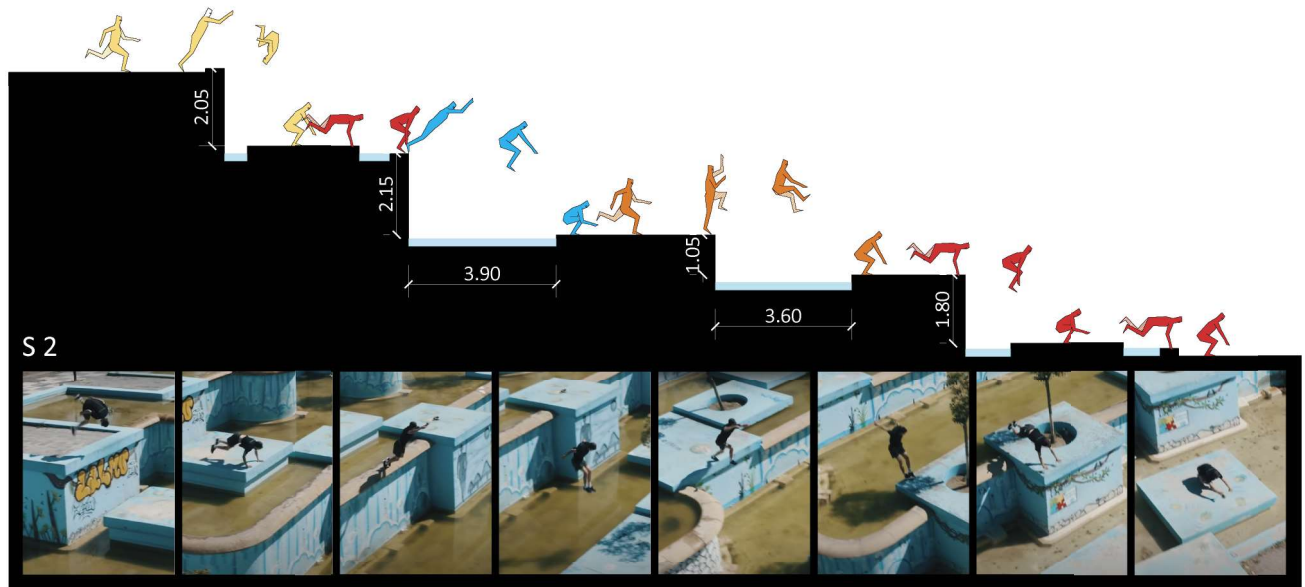
Figura 2.2.6. Sección 3

Figura 2.2.7. Sección 4



- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick









Narnia

Travesía del  
Registrador

Tres Cantos

28031

Madrid

*Figura 2.3.1. Traceurs entrenando en Narnia*



Plano de situación de Narnia.  
Elaboración propia.

Escala 1:2000

Narnia es un jardín situado al norte de Madrid entre bloques de pisos de una zona residencial de Tres Cantos. Este jardín reúne una serie de características espaciales que lo vuelven ideal como lugar para practicar *parkour*. La primera es estructurarse en múltiples terrazas que van descendiendo siguiendo la pendiente de la Travesía del Registrador. Estas terrazas tienen una diferencia de nivel pequeña, de 0,75 metros, que permite que este descenso se realice a través de rampas de pendiente suave. Sin embargo, también hay puntos de doble altura donde la diferencia de nivel es mayor, 1,5 metros.

La segunda característica es que todas estas terrazas, escaleras y rampas están delimitadas por muros de contención de hormigón que hacen la función de petos de 1 metro de altura y 20 centímetros de espesor. Por lo tanto, la altura de la coronación queda aproximadamente a la de la cadera, lo que es propicio para saltarse utilizando movimientos como el *gato*, el *pasa vallas*, el *ladrón* o el *paso seguro*. El espesor de los muros es suficiente para apoyar las manos por completo y, al mismo tiempo, tiene una anchura suficiente para recepcionar grandes saltos de *preci* o *longi* con seguridad. Además, los bordes de dichos muros están biselados para evitar bordes cortantes, por lo cual los hace aún más idóneos para la práctica del *parkour*.

Figura 2.3.2. *Traceur saltando de un muro horizontal a un muro inclinado.*



Figura 2.3.3. *Traceurs realizando tricks en la arena.*

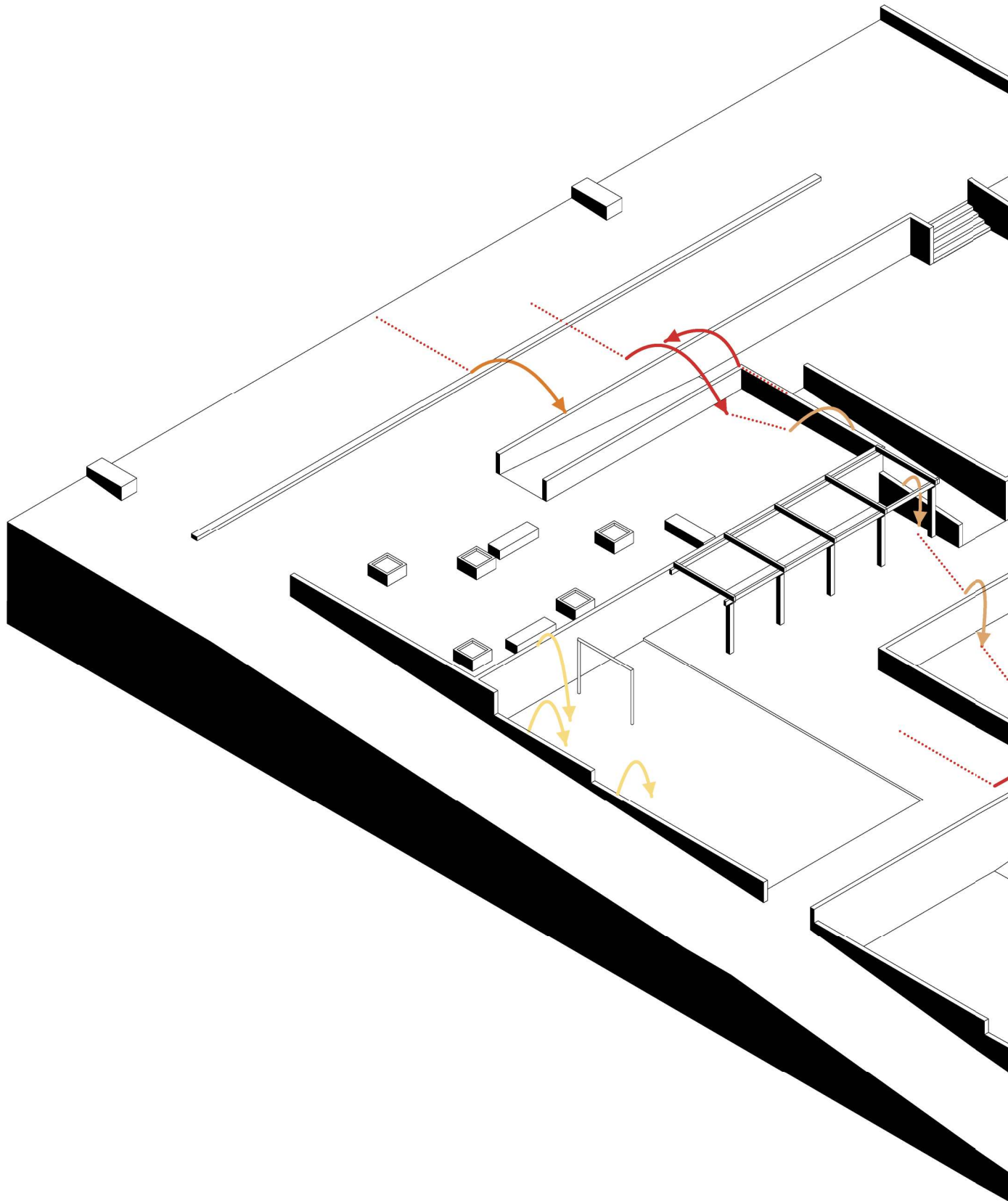


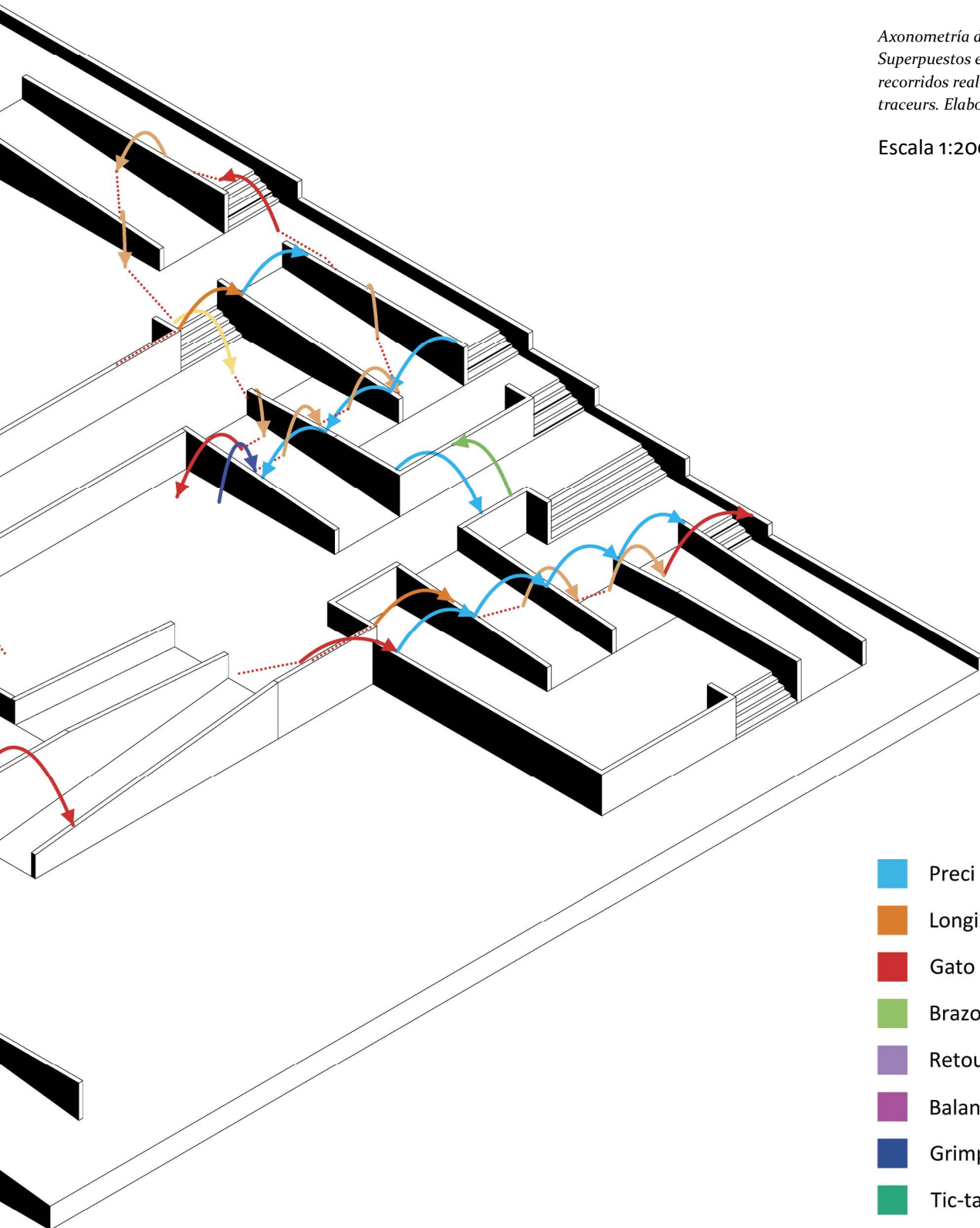
El tercer factor que favorece que se practique *parkour* en este espacio es la distancia entre los muros de los que se ha hablado en el párrafo anterior, que oscila entre los 2,2 metros y los 2,95 metros. Este abanico de distancias se superpone bastante bien con las distancias que un ser humano entrenado es capaz de saltar utilizando las distintas técnicas que se han expuesto con anterioridad.

Por último, estos jardines cuentan, en su parte media, con una amplia área con suelo de arena proyectada para uso infantil. Esta zona es habitualmente usada por los *traceurs* para practicar distintos tipos de saltos mortales sobre una superficie blanda como es la arena, además los muros de contención que delimitan esta zona ofrecen diferentes alturas desde las que poder realizar estos saltos.

En la axonometría y la planta se puede apreciar como en el margen derecho hay una mayor densidad de muros que delimitan la mayoría de las escaleras y rampas. Esto hace que esa parte sea la más recurrente para realizar recorridos. También puede verse cómo los petos que acompañan las escaleras mantienen en todo momento la misma altura, mientras que los que delimitan las rampas siguen la pendiente de las mismas. Esto provoca en varios puntos la situación de enfrentar un muro de altura constante con otro en pendiente descendente haciendo que, a medida que se avanza, la diferencia entre ambos sea cada vez mayor. Esta disposición puede ser muy útil para entrenar los saltos, ya que permite aumentar progresivamente la dificultad.

En las secciones se muestra como esta sucesión de muros puede ser recorrida encadenando saltos prácticamente sin pisar el suelo, como en las secciones 3 y 5, o también como puede recorrerse intercalando carrera y saltos como en la sección 4.

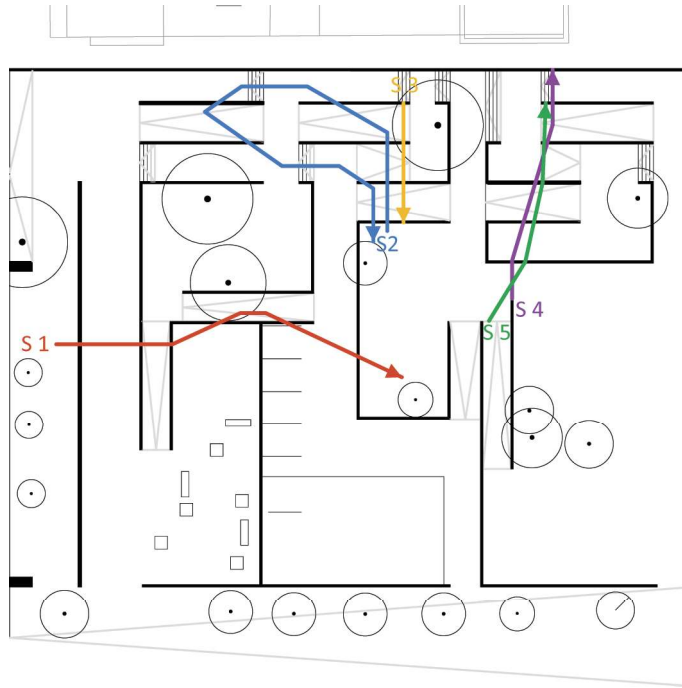




*Axonometría de Narnia.  
Superpuestos en color los  
recorridos realizados por los  
traceurs. Elaboración propia.*

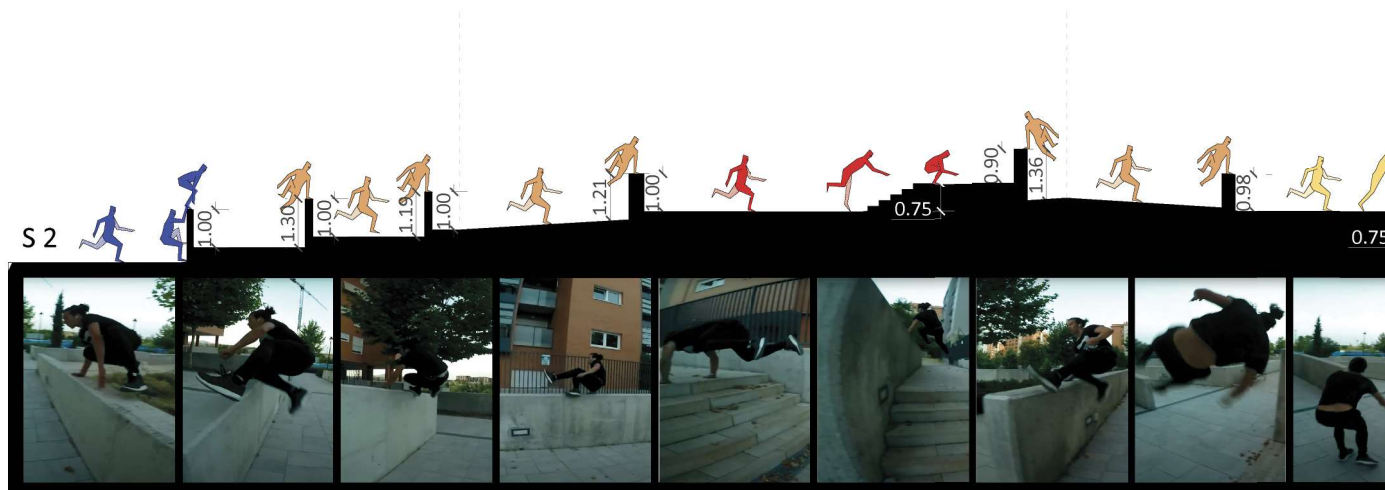
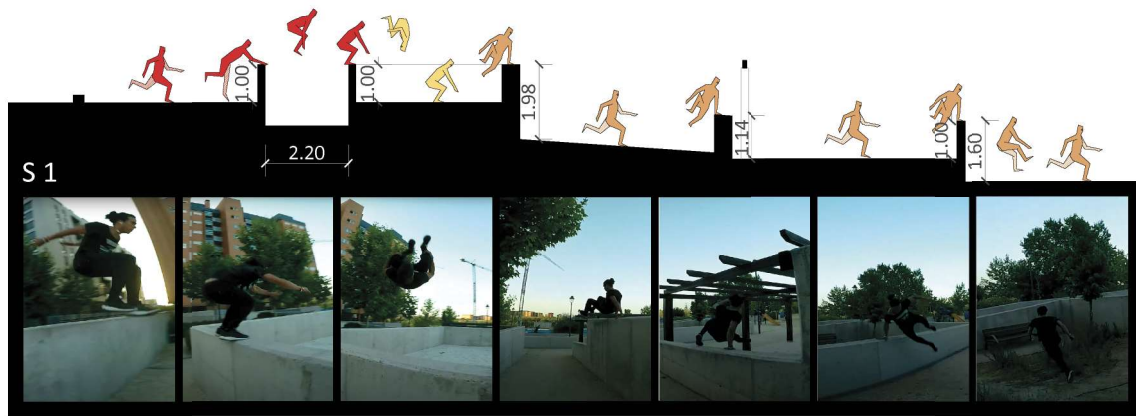
Escala 1:200

- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick



Planta de Narnia con recorridos indicados.  
Elaboración propia.

Escala 1:600



Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en en Narnia. Elaboración propia.

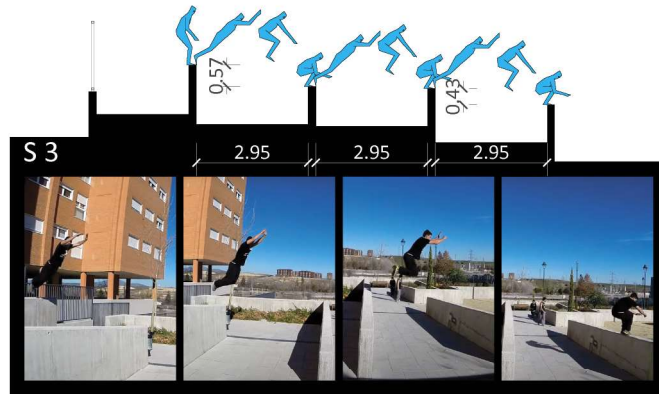
Figura 2.3.4.

Figura 2.3.5.

Figura 2.3.6.

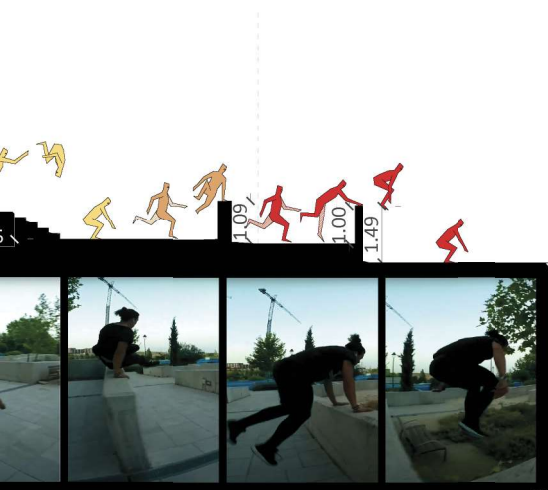
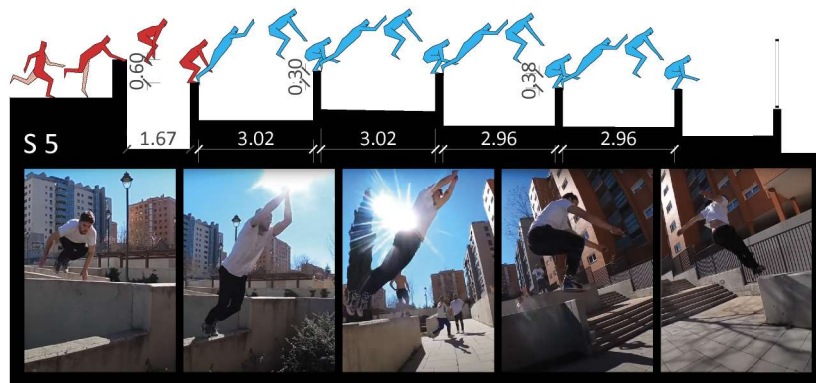
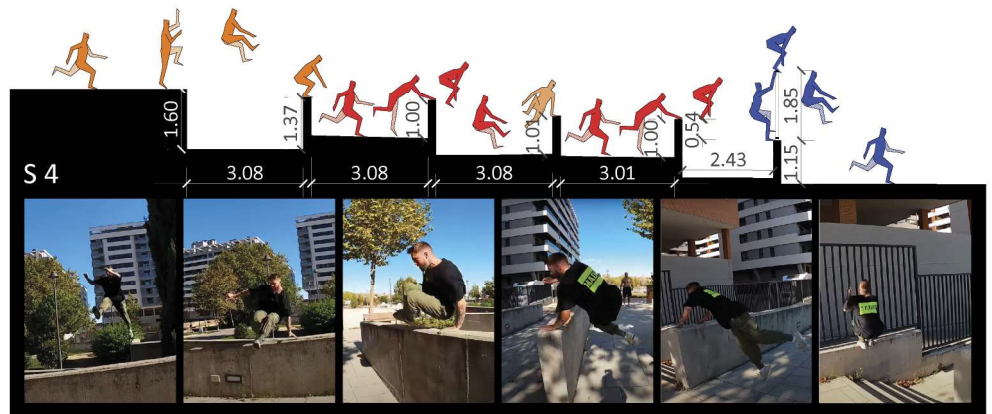
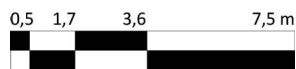
Figura 2.3.7.

Figura 2.3.8.



- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick

Escala 1:200







Pirámides

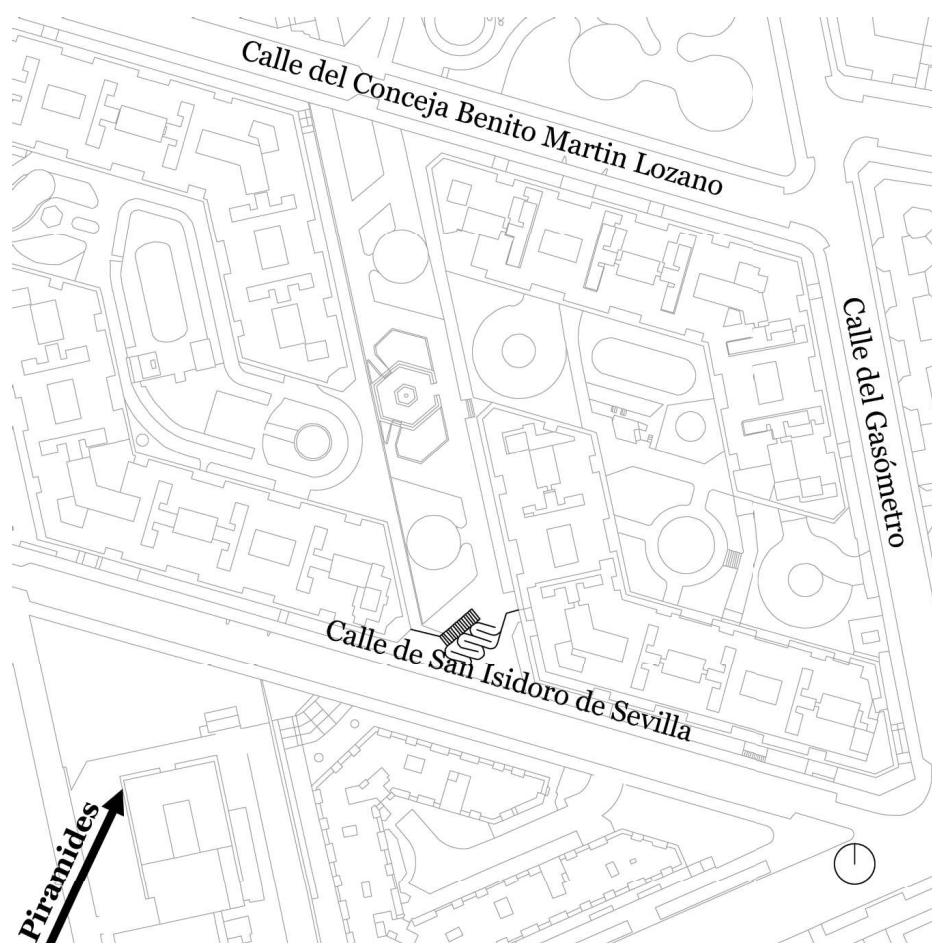
Calle de San  
Isidoro de Sevilla

Distrito de  
Arganzuela

28005

Madrid

*Figura 2.4.1. Grupo de traceurs saltando en el spot de Pirámides*



Plano de situación  
de Pirámides.  
Elaboración propia.

Escala 1:2000

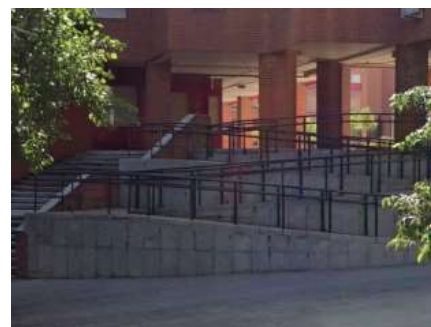
Pirámides toma su nombre de la boca de metro más cercana, y consiste en una rampa ondulante que salva el desnivel de aproximadamente 3,5 metros entre la Calle San Isidoro de Sevilla y la Calle del Concejal Benito Martín Lozano, con la que se conecta a través de un paso situado entre dos urbanizaciones.

Este *spot* se diferencia de los anteriores en que su elemento principal son las barandillas que delimitan sus seis tramos de subida. Las barandillas se caracterizan por ser elementos hechos para ser agarrados con la mano y por ello, de unas dimensiones muy reducidas y habitualmente de sección circular, convirtiéndolas en un verdadero desafío de precisión y control para el *traceur*.

Debido a esta dificultad añadida, la distancia que un atleta puede saltar con éxito en vallas no es igual a la que podría hacer en muros, pues cuanto más fuerza implique el salto, más difícil será controlar su recepción. Por lo tanto, los saltos en barandillas se diferencian principalmente por ser saltos de distancias menores. En el caso de Pirámides, la distancia entre una barandilla y la siguiente es de 1,9 metros con desniveles entorno a los 0,5 metros.

Figura 2.4.1 Vista general del spot de Pirámides.

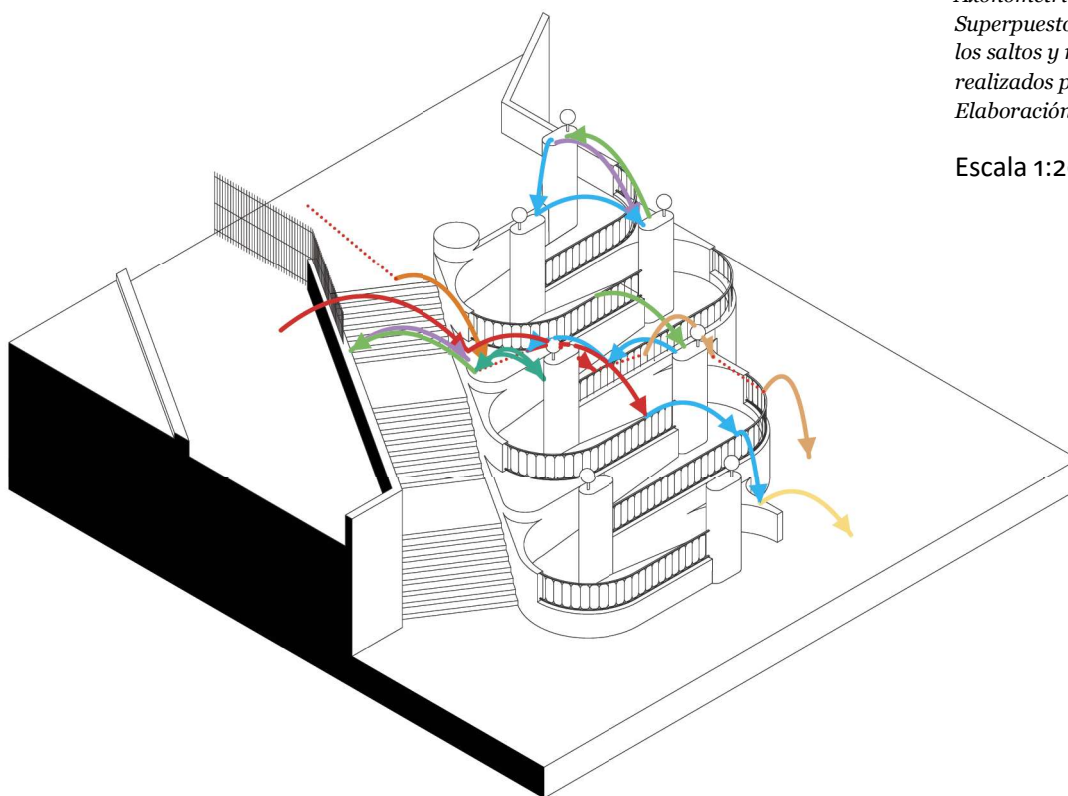
2.4.2 Zona de vallas, ubicada en la Biblioteca de la Jaramilla.



Lo que hace destacar este espacio por encima de otros es que no se limita a una sucesión de barandillas, como podría ser el caso del *spot* de la biblioteca de Jaramilla, sino que estas barandillas están intercaladas con otra serie de elementos. Los que más llaman la atención son esas especies de pilares que sobresalen por encima de todo lo demás, y sobre los cuales se ubican las luminarias. Estos elementos verticales de ladrillo son ideales para poder realizar saltos de *brazo*, *retour* o *tic tac*, que no podrían hacerse si en su lugar hubiese farolas convencionales. Además, los atletas más experimentados también son capaces de saltar por encima de ellos.

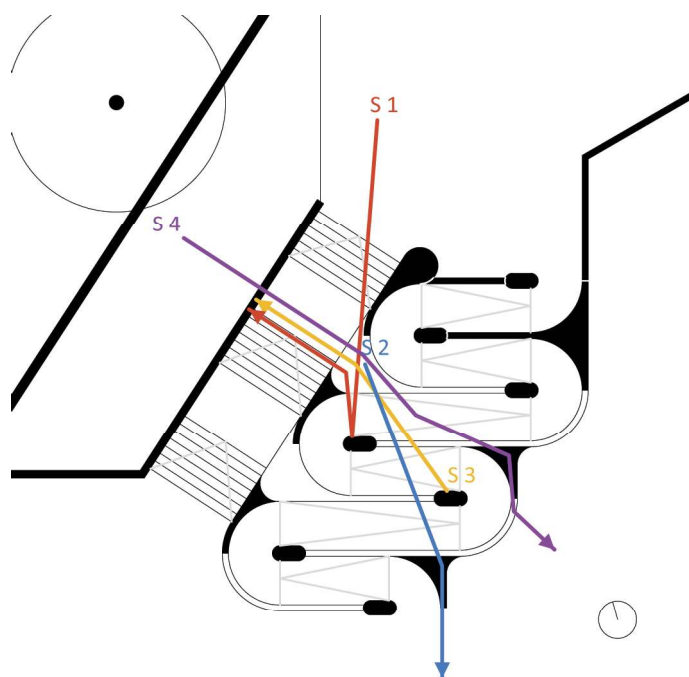
No solo están estos elementos verticales, la rampa está situada al costado de una escalera que salva el mismo desnivel. El espacio intersticial entre el trazado de esta escalera y las circunferencias de la rampa está ocupado por unas plataformas de ladrillo y en el lado opuesto queda limitada por un muro de contención. Estas plataformas, si bien no son muy grandes, permiten tomar pequeñas carreras y enlazar recorridos con el muro de contención que tienen enfrente a través de saltos de *brazo* y *retours*.

Recientemente, las urbanizaciones colindantes han vallado buena parte del paso interior que lleva a la Calle del Concejal Benito Martín Lozano dejando únicamente el espacio de paso afectando negativamente a este *spot* en dos aspectos; ha hecho inaccesible el espacio detrás del muro de contención desde donde antes podían hacerse *precis* y *gatos* desde este muro hacía la rampa, y ha cerrado el acceso a unas áreas infantiles que tenían suelo de arena y solían utilizarse para practicar acrobacias.



*Axonometría de Pirámides.  
Superpuestos en color  
los saltos y recorridos  
realizados por los traceurs.  
Elaboración propia.*

Escala 1:200



*Planta de Pirámides con  
recorridos indicados.  
Elaboración propia.*

Escala 1:250

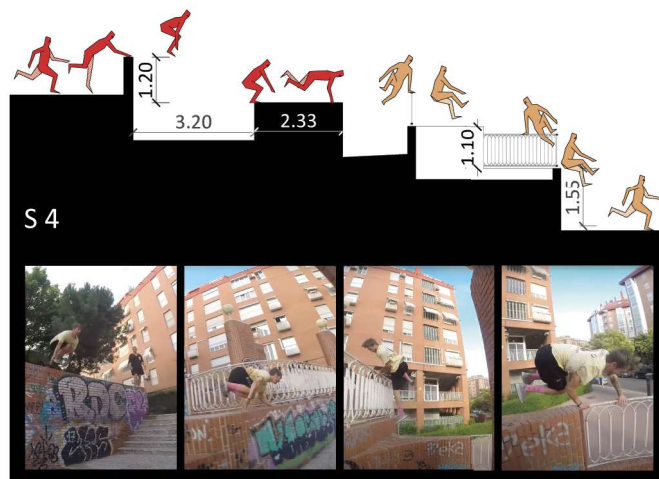
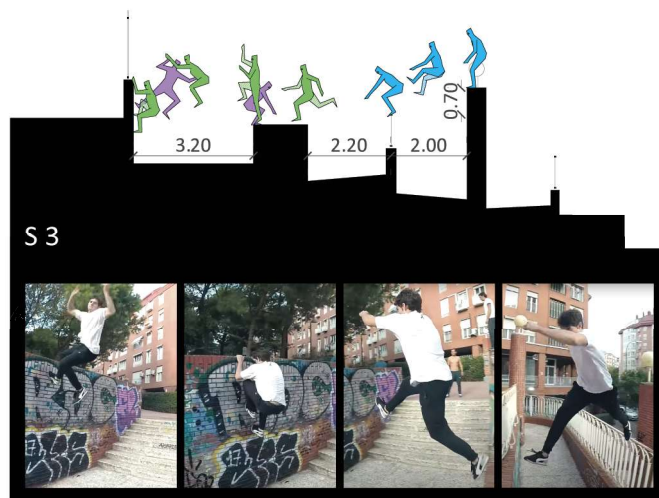
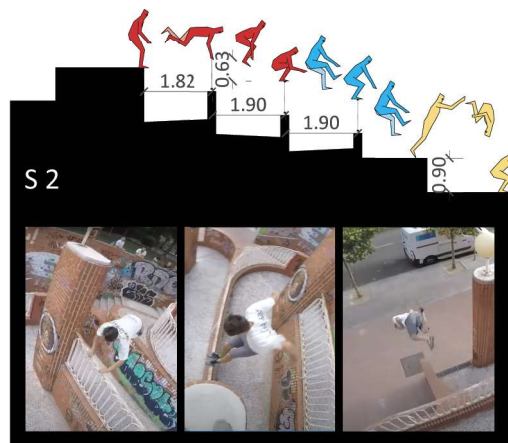
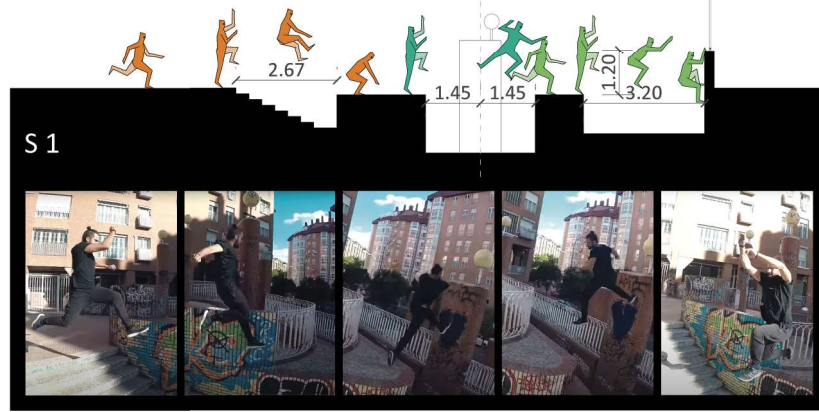
Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en Pirámides. Elaboración propia.

Figura 2.4.4.

Figura 2.4.5.

Figura 2.4.6.

Figura 2.4.7.



- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick

Escala 1:200







## Parque de *parkour* de Vicálvaro

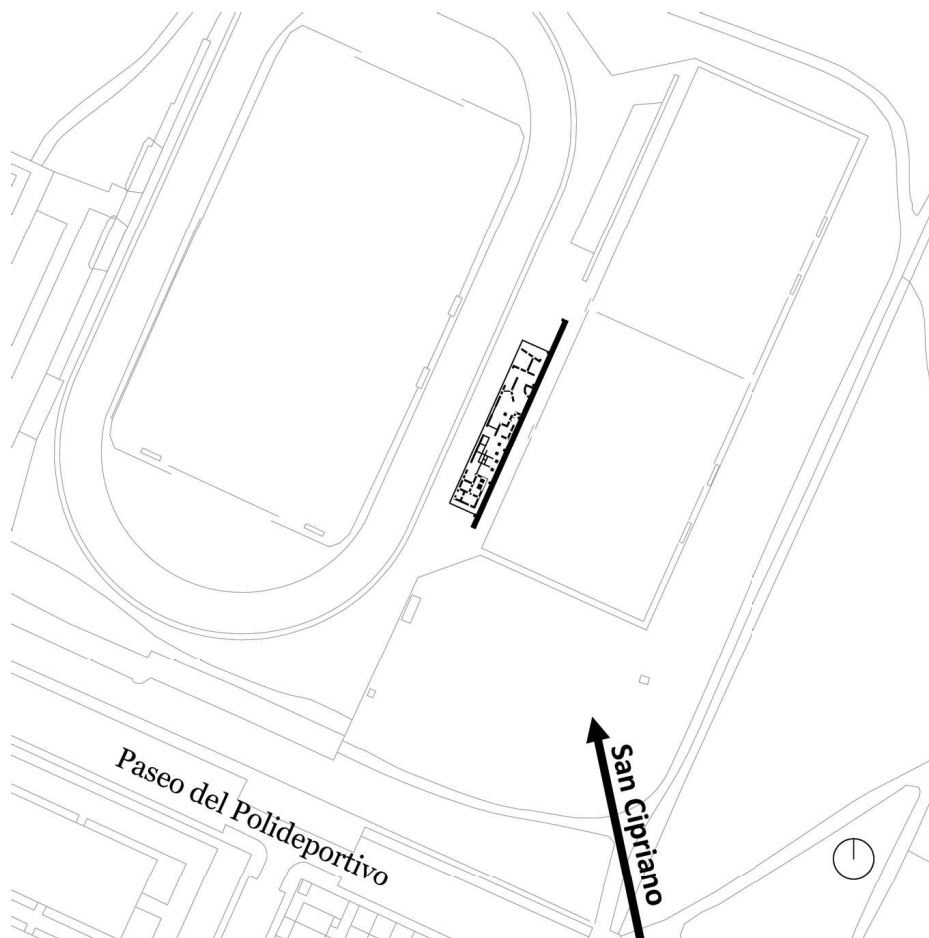
Centro deportivo  
municipal  
Margot Moles

Distrito de  
Vicálvaro

28032

Madrid

*Figura 2.5.1. Inauguración del parque de parkour de Vicálvaro*



Plano de situación del parque de parkour de Vicálvaro.  
Elaboración propia.

Escala 1:2000

Este parque de *parkour* construido en 2015 fue el primero de Madrid, la iniciativa fue llevada al ayuntamiento por la Asociación Madrileña de Parkour y el diseño del mismo fue realizado por los *traceurs* de la asociación. Se ubicó en el polideportivo municipal en la franja que había libre entre las pistas de fútbol y la de atletismo, de ahí su forma alargada que no es la óptima para este tipo de instalaciones, ya que limita mucho los recorridos en la dirección transversal. Sin embargo, la pista en su totalidad está limitada en su margen derecho por un muro preexistente que también debe considerarse como un elemento más del parque de *parkour* y que sirve para reforzar ese eje corto.

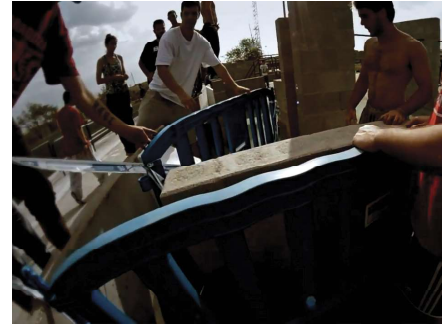
El parque puede dividirse en tres partes: una primera con una alta densidad de muros, una parte media donde se ubica una estructura de barras y una última donde se espacian más los muros y se combinan con algunas barras.

Esta primera zona con más densidad de muros, a primera vista podría dar la sensación de estar demasiado abigarrada. Sin embargo, el espacio abierto que tiene alrededor, sumado a las aberturas estratégicamente situadas en los muros, hace que se pueda tomar carrera suficiente para realizar cada uno de los saltos.

Figura 2.5.1 Momento en el que falló a flexión un muro del parque.



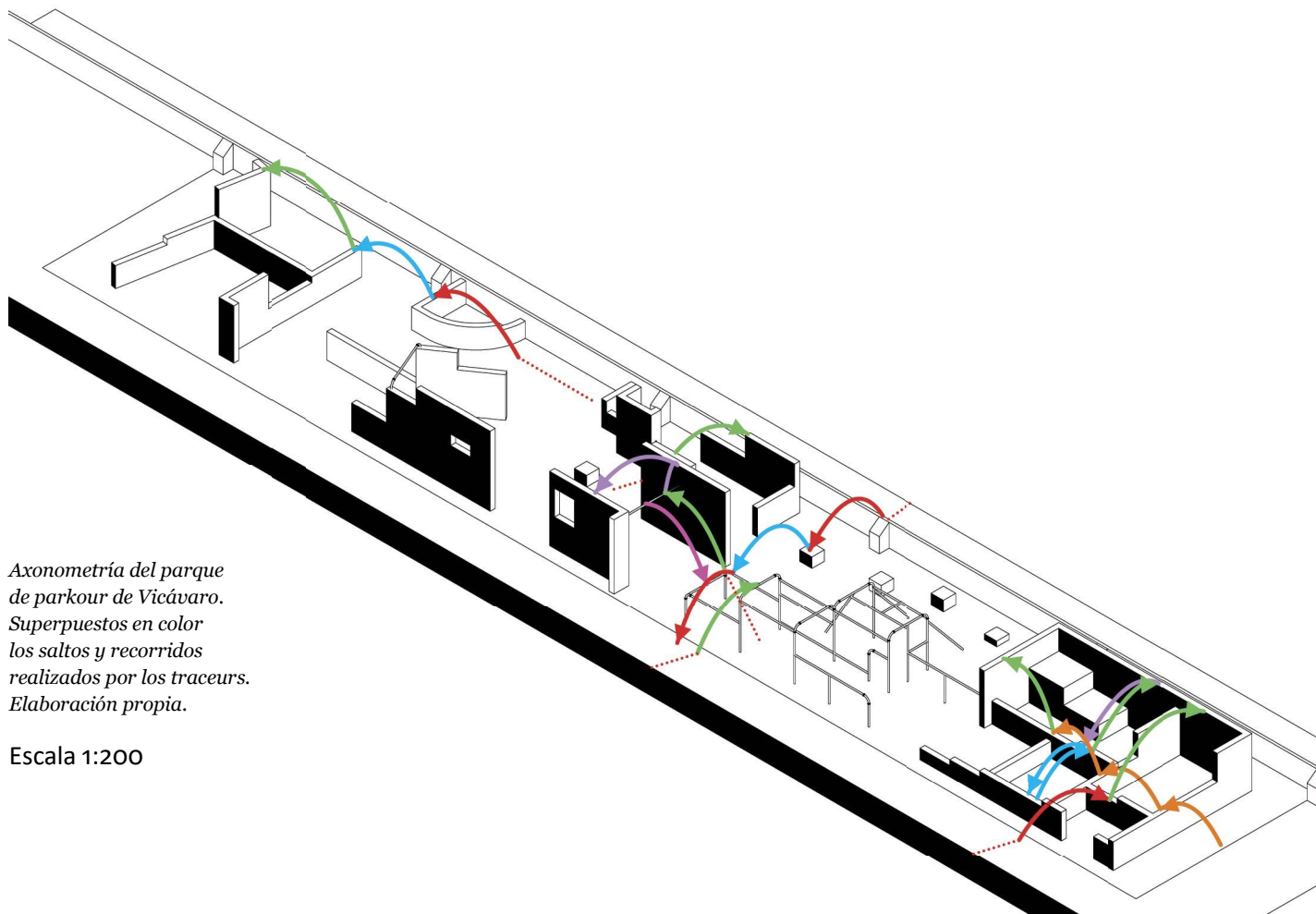
Figura 2.5.2 Traceurs señalizando el muro roto.



- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick

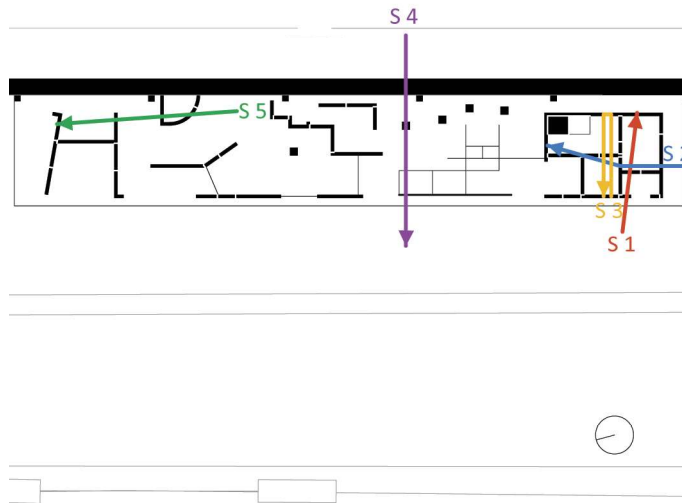
La estructura de barras tiene un diseño que ofrece bastantes posibilidades, pero se encuentra demasiado aislada del resto de elementos, perdiendo bastante potencial al no poder relacionarse con muros a través de los movimientos de *balanceo-brazo* o *balanceo-prec*. Hacia el final del parque se separan más los muros generando saltos mayores. En algunos puntos, en vez de poner los muros en paralelo, se disponen de forma oblicua dando la posibilidad de hacer los saltos más grandes o pequeños en función de las capacidades del atleta.

Desgraciadamente, poco tiempo después de su inauguración, el parque cerró debido a presentar deficiencias estructurales. La construcción del parque fue in situ mediante bloques de hormigón con armaduras embebidas y, por deficiencias en la puesta en obra, algunos de los muros fallaron no pudiendo resistir los esfuerzos de flexión a los que estaban siendo sometidos.



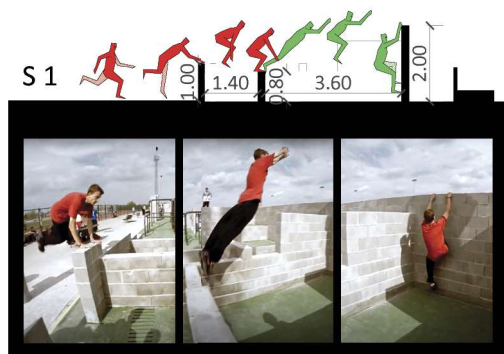
Axonometría del parque de parkour de Vicávaro. Superpuestos en color los saltos y recorridos realizados por los traceurs. Elaboración propia.

Escala 1:200



Planta del parque de parkour de Vicálvaro con recorridos indicados. Elaboración propia.

Escala 1:500



Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en el parque de parkour de Vicálvaro. Elaboración propia.

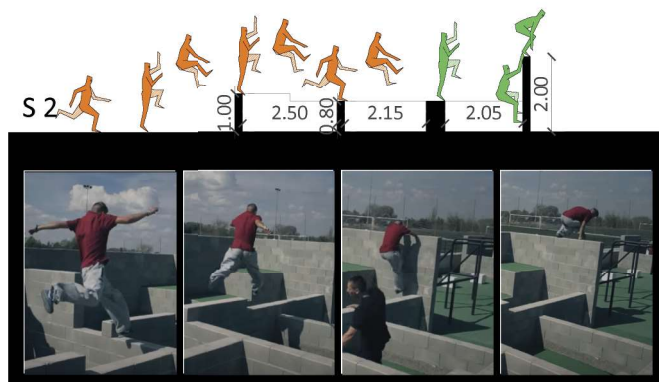
Figura 2.5.4.

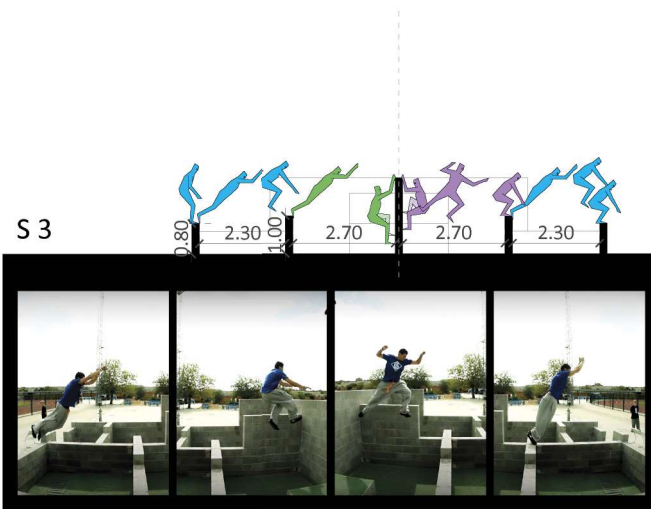
Figura 2.5.5.

Figura 2.5.6.

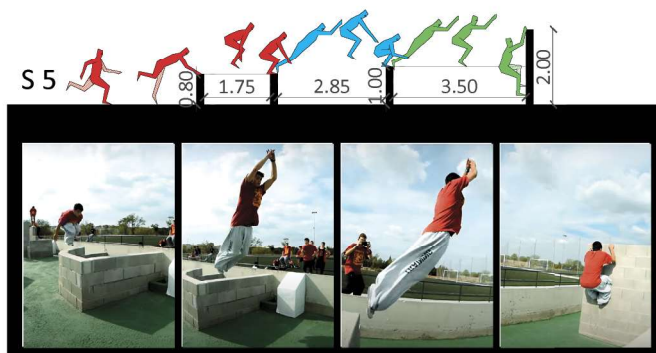
Figura 2.5.7.

Figura 2.5.8.





- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick



Escala 1:200  
 0,5 1,7 3,6 7,5 m





Parque de *parkour*  
Alameda de  
Osuna

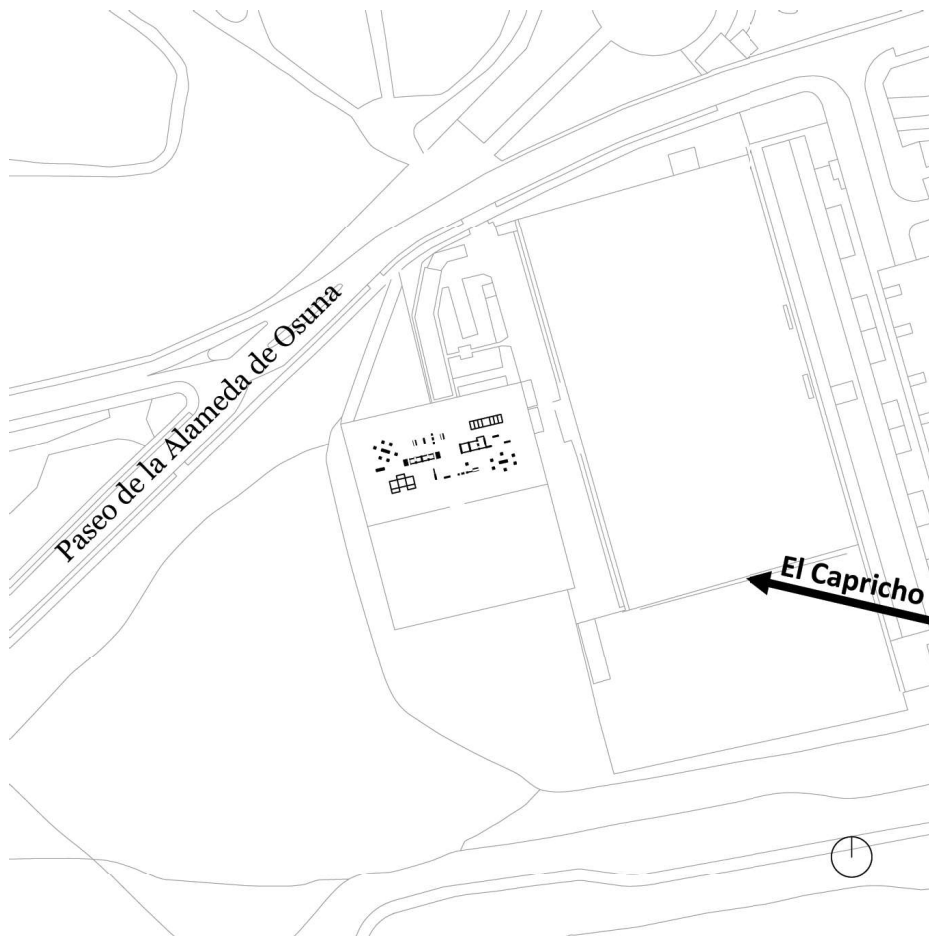
Calle Navamures

Distrito de  
Vallecas

28031

Madrid

*Figura 2.6.1. Taller de parkouren el parque de parkour de Alameda de Osuna*



Plano de situación del parque de parkour de Alameda de Osuna. Elaboración propia.

Escala 1:2000

El parque de parkour de Alameda de Osuna se sitúa junto al jardín de El Capricho, sobre lo que anteriormente era un campo de fútbol sala, y fue proyectado y construido por la empresa Imp Urban, especializada en deportes urbanos.

Este parque es un claro ejemplo de uno de los errores más comunes a la hora de diseñar este tipo de instalaciones, que es el agrupar los obstáculos en función de sus características y separarlos del resto. Esto se percibe claramente en la axonometría donde podemos ver por un lado un conjunto de barras, por otro una serie de muros puestos en fila y por otro un banco rodeado de unos cubos de hormigón. No hay cohesión, sino distintos conjuntos de obstáculos, y rompiendo completamente con el objetivo del *parkour*, que es el poder decidir a donde quieres llegar y cómo vas a usar los obstáculos que te rodean a tu favor. Lo que hace funcionar un espacio desde la perspectiva del *parkour* es el número de grados de libertad que es capaz de ofrecer a los practicantes.

Figura 2.6.1. Fotografía del parque de parkour por la noche, con los focos encendidos.

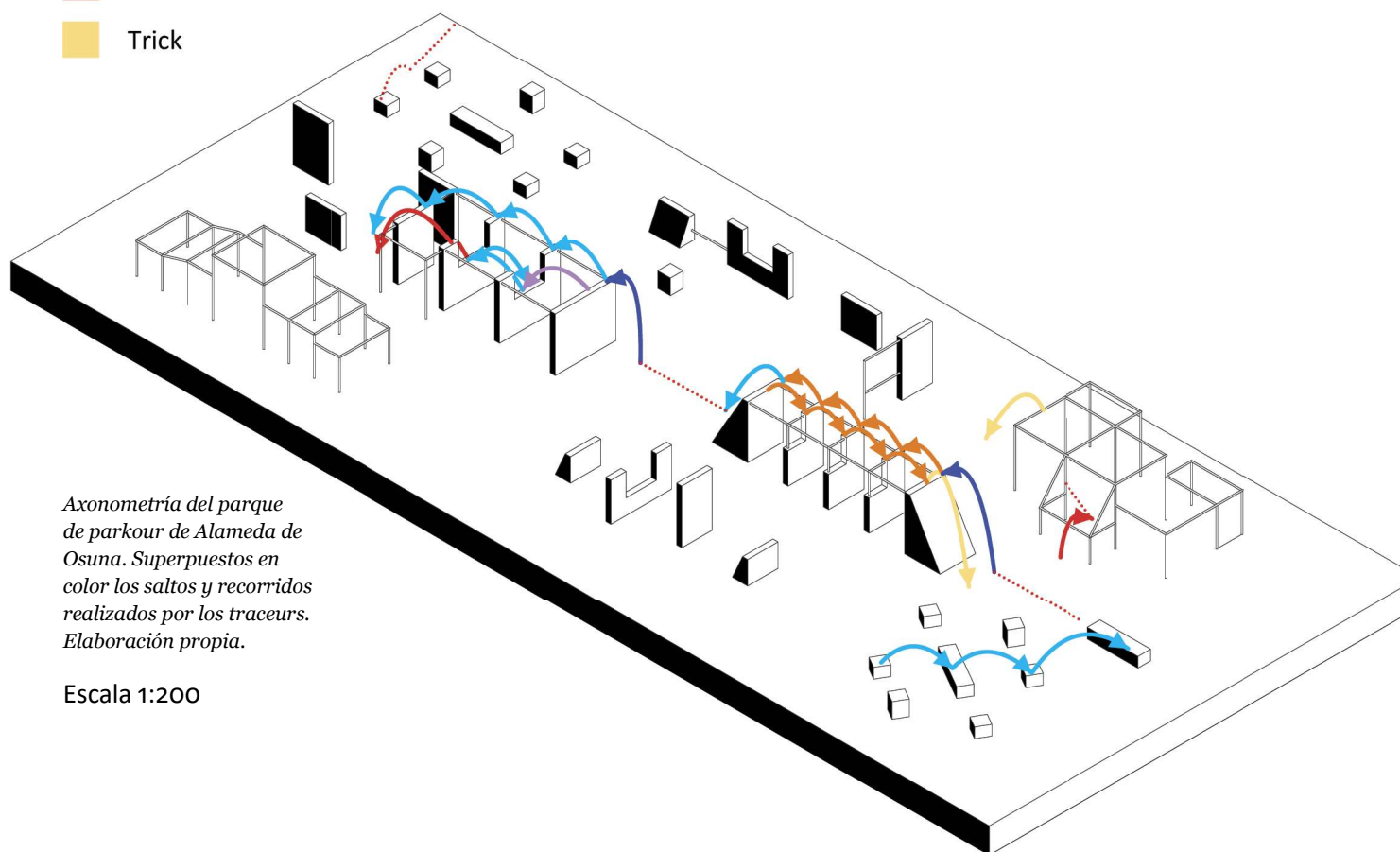


Figura 2.6.2 Fotografía de los muros de hormigón donde puede apreciarse la capa de pintura antideslizante.



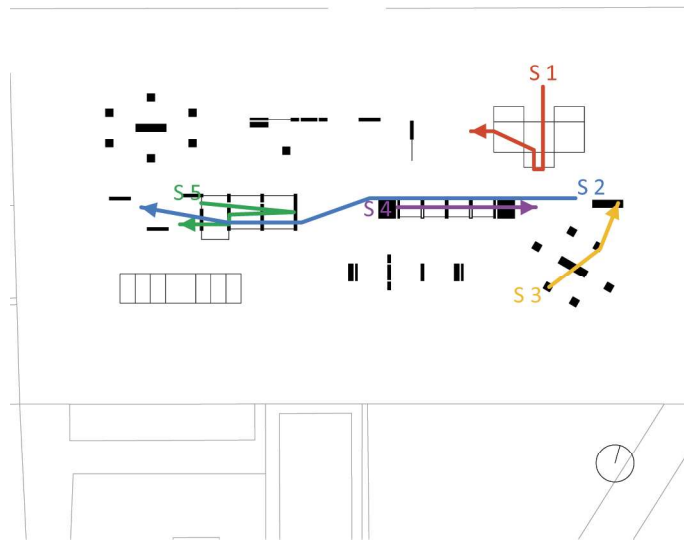
En cuanto a la materialidad del parque, se ha utilizado un sistema de módulos de hormigón prefabricados y barras de acero galvanizado. Los muros están acabados con una pintura que aporta cierta rugosidad y hace que las superficies tengan un agarre adecuado para realizar movimientos que requieran de impulsarse o recepcionar en superficies verticales, como *brazos* o *retours*. Además, cuenta con un pavimento de caucho en toda la superficie del parque que reduce los posibles daños derivados de caídas y con iluminación mediante focos en su perímetro.

- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick



Axonometría del parque de parkour de Alameda de Osuna. Superpuestos en color los saltos y recorridos realizados por los traceurs. Elaboración propia.

Escala 1:200



*Planta del parque de parkour de Alameda de Osuna con recorridos indicados. Elaboración propia.*

Escala 1:500



*Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en el parque de parkour de Alameda de Osuna. Elaboración propia.*

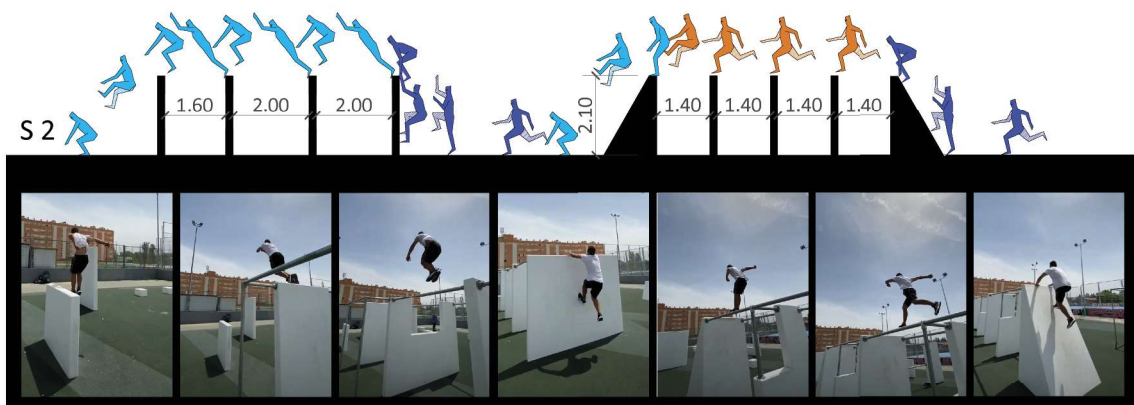
*Figura 2.6.4.*

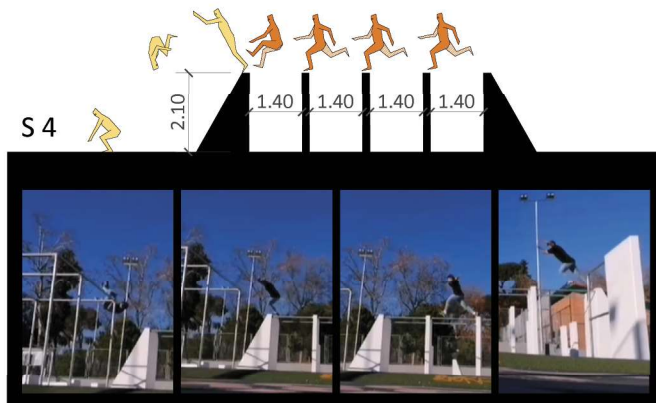
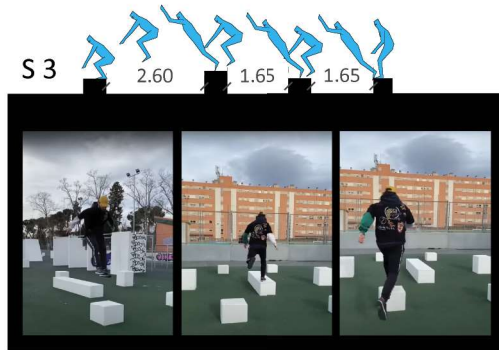
*Figura 2.6.5.*

*Figura 2.6.6.*

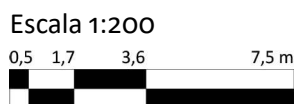
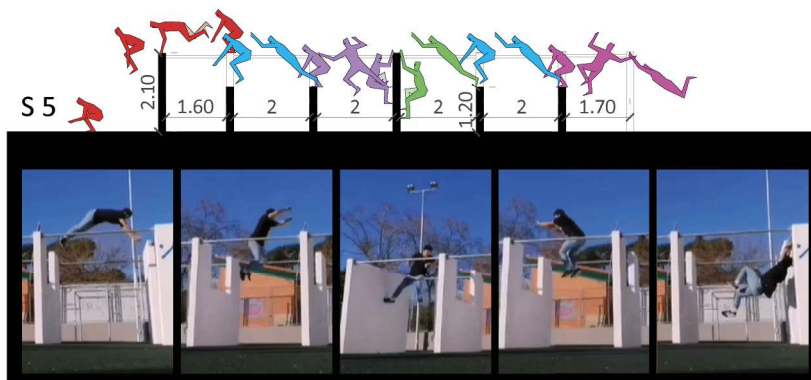
*Figura 2.6.7.*

*Figura 2.6.8.*





- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick







## La Nave *Parkour* Academy

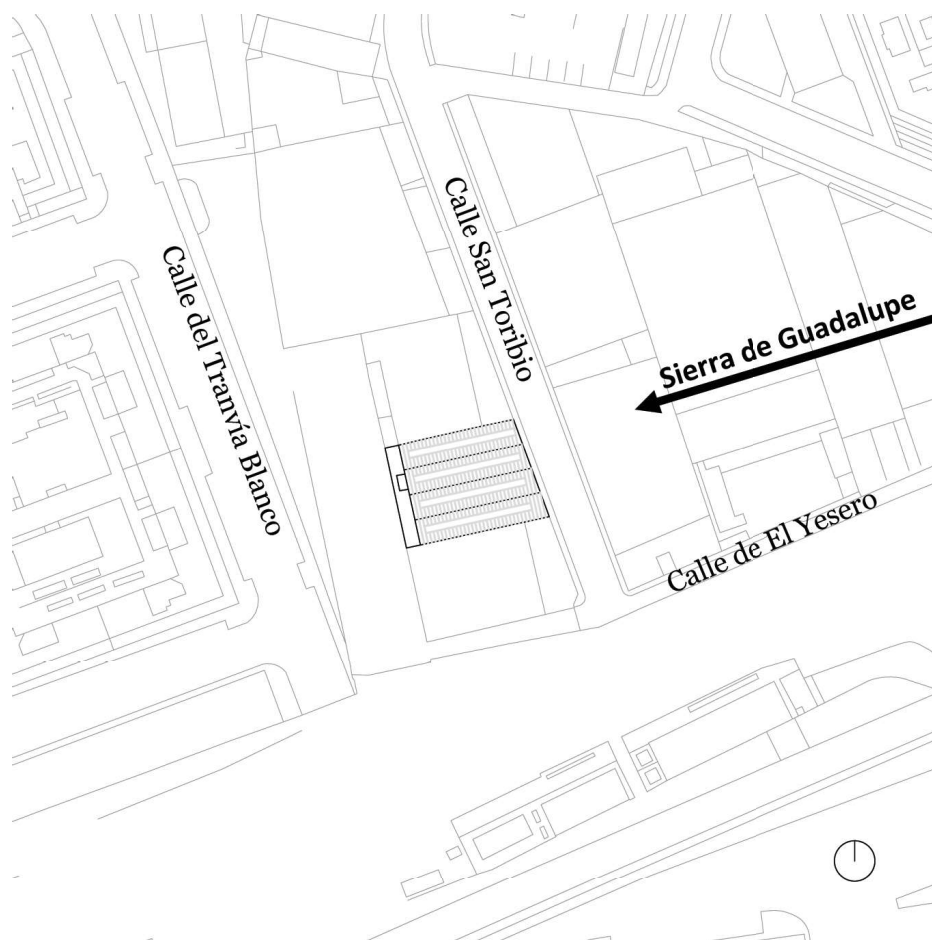
Calle San Toribio

Distrito de  
Puente de  
Vallecas

28031

Madrid

*Figura 2.7.1. Traceurs saltando en La Nave Parkour Academy*



Plano de situación de La Nave Parkour Academy. Elaboración propia.

Escala 1:2000

La Nave es el primer gimnasio de *parkour* de la capital, diseñado, construido y gestionado por un grupo de *traceurs* madrileños. Se ubica en el interior de una nave industrial de dos crujías, de las cuales se dedican una y media al gimnasio propiamente dicho y la media restante a dependencias auxiliares de almacén, oficina, recepción y baños.

El gimnasio está compuesto por varias estructuras complejas, barras de acero ancladas a las propias estructuras y a los muros y pilares de la nave, una zona de tatami y un foso de espuma, además de otros elementos móviles como plintos o colchonetas.

Los módulos que componen la nave destacan por la gran variedad que presentan los elementos que los componen en altura, forma, espesor, disposición e inclinación, además de incluir las barras como una pieza más y no como una estructura aparte. Se pueden distinguir claramente cinco estructuras, sin embargo, en las secciones, podemos ver como en un mismo recorrido se tiende a utilizar más de una estructura. Esto hace evidente que el gimnasio se ha diseñado pensando en las relaciones entre sus partes y, que por lo tanto las distancias entre distintos módulos y la disposición de los mismos es adecuada para poder enlazar saltos entre ellos.

Cabe destacar la estructura central, que es con diferencia la más grande y alrededor de la cual se ordena todo el gimnasio. El tamaño de este mó-

Figura 2.7.2. *Traceurs realizando tricks en el foso de espuma.*



Figura 2.7.3. *Movimiento de grandes módulos con carretillas elevadoras.*



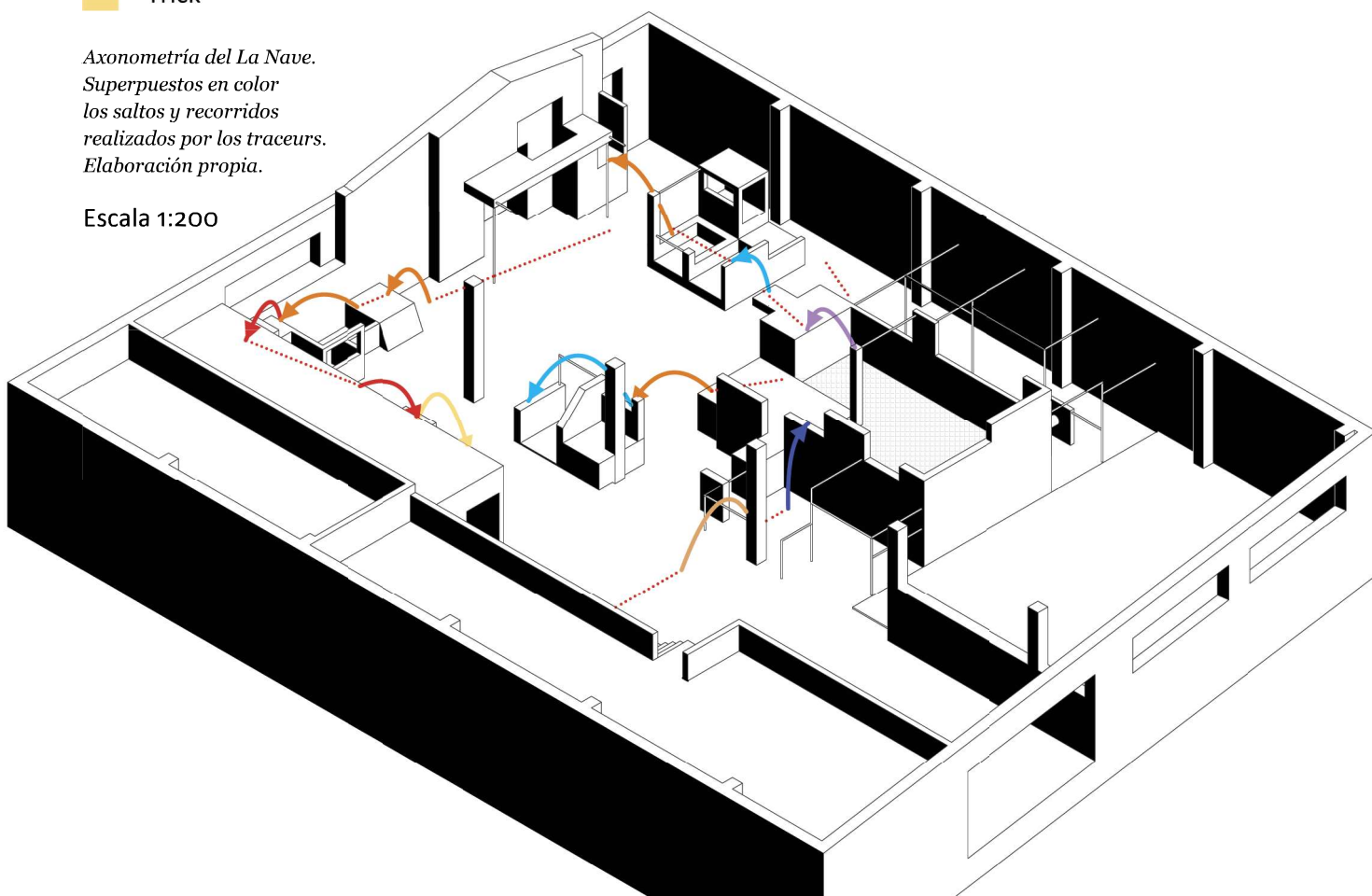
dulo se debe a albergar en su interior el foso de espuma donde se pueden practicar todo tipo de saltos mortales sin correr prácticamente ningún riesgo. Además, esta situación del foso dentro de una estructura compleja, ofrece a los *traceurs* la posibilidad de saltar desde las distintas alturas del muro perimetral, con carrera, sin ella o colgando desde una barra. Estos *tricks* practicados en el foso podrán pasar a hacerse después sobre colchonetas, tatami y finalmente en suelo, ofreciendo una progresión completa también para este tipo de saltos.

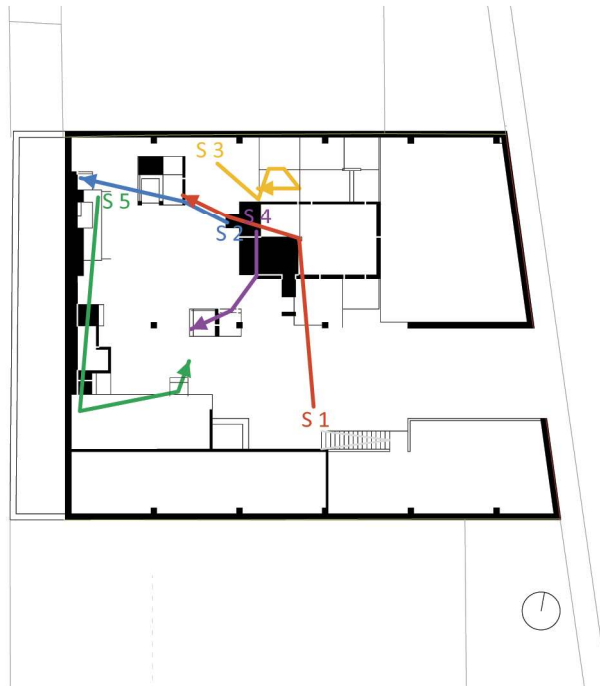
La materialidad de La Nave, al ser un espacio interior, es algo distinta a los casos anteriores. Las estructuras están hechas a partir de un armazón de acero forrado con tableros DM, por lo que son piezas relativamente ligeras y pueden eventualmente cambiarse de posición para renovar el diseño del gimnasio. También cabe destacar la potencia visual que consigue el gimnasio gracias al proyecto de pintura realizado por Jay Bisual donde se utilizan el rosa, amarillo y azul para dar color tanto a las superficies horizontales de los obstáculos como a un mural que recorre toda la pared.

- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick

*Axonometría del La Nave. Superpuestos en color los saltos y recorridos realizados por los traceurs. Elaboración propia.*

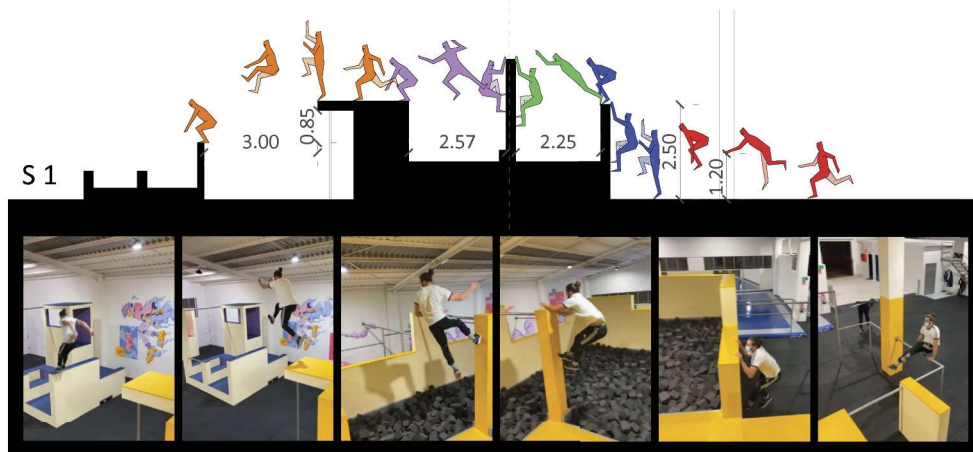
Escala 1:200



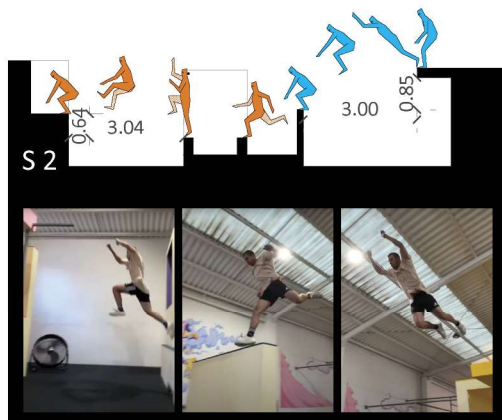


*Planta de La Nave con recorridos indicados. Elaboración propia.*

Escala 1:500



*Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en La Nave. Elaboración propia.*



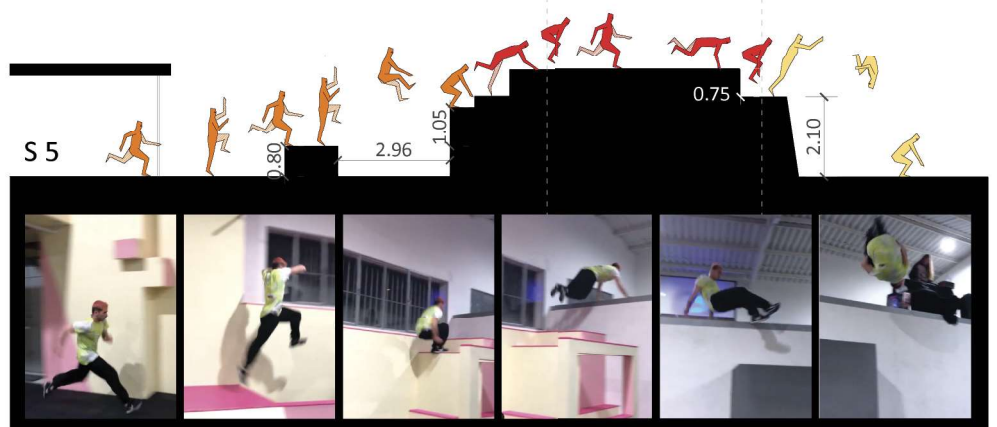
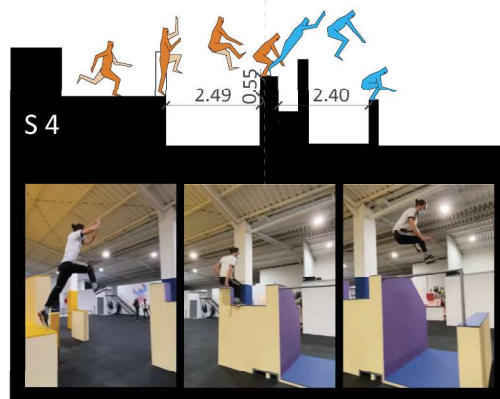
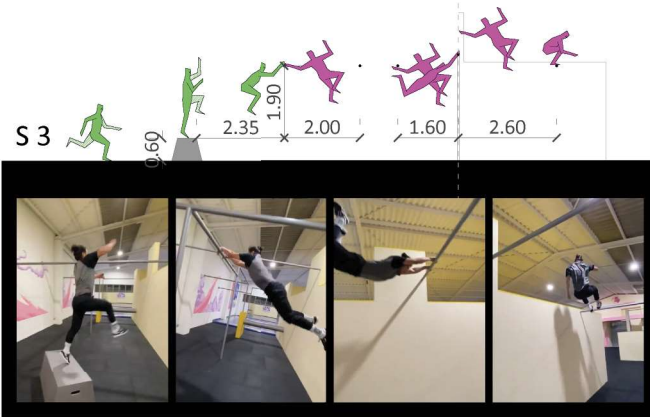
*Figura 2.7.4.*

*Figura 2.7.5.*

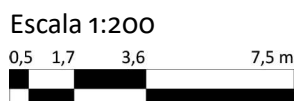
*Figura 2.7.6.*

*Figura 2.7.7.*

*Figura 2.7.8.*



- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick







Parque de *parkour*  
de La Gavia

Calle Puente de

Distrito de  
Vallecas

28051

Madrid

*Figura 2.8.1. Traceurs saltando en el parque de parkour de La Gavia*



Plano de situación del  
parque de parkour de La  
Gavia. Elaboración propia.

Escala 1:2000

El parque de *parkour* de La Gavia fue construido sobre un suelo vacante adyacente a la boca de metro La Gavia por la empresa Decoprefabricados. El diseño de la instalación parece estructurarse en torno a una pieza central formada por la intersección de dos muros paralelos altos y otros dos más bajos perpendiculares a los primeros. A ambos lados de esta estructura se ubican otros conjuntos de muros de menor entidad y elementos de planta cuadrada de gran sección, intercalados con algunos apoyos cilíndricos, y acabando en el extremo este del parque con una estructura de barras, que a pesar de estar en el margen se relaciona razonablemente bien con los muros cercanos, como puede verse en los recorridos representados. Llama la atención que el espesor de los muros de este parque es notablemente superior al de los parques de *parkour* vistos anteriormente, siendo de 40 centímetros, frente a los 20 o 25 centímetros de la mayoría de instalaciones de este tipo. Es inevitable preguntarse cuál es el motivo de este sobredimensionamiento aparentemente poco justificado, que evidentemente ha debido de suponer a su vez un aumento considerable del coste de la instalación.

Figura 2.8.2. Imagen extraída de un video realizado con dron en el parque de parkour de La Gavia.



Figura 2.8.3. Imagen de un modelo de libre descarga accesible en la 3D warehouse de sketchup, subido por el usuario Julien R. en 2013.

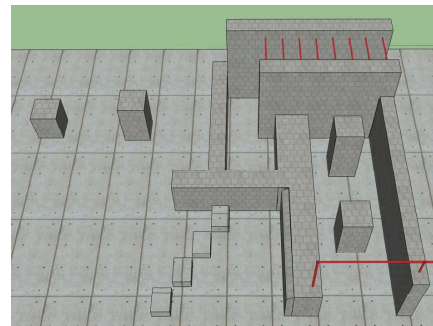
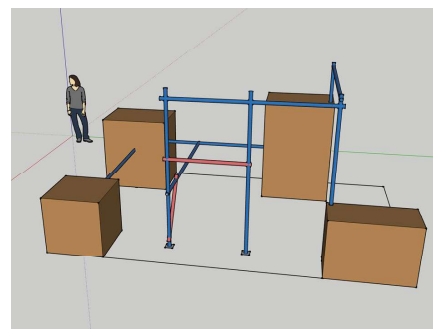


Figura 2.8.4. Traceur saltando sobre una de las estructuras del parque de parkour de La Gavia.



Figura 2.8.5. Imagen de un modelo de libre descarga accesible en la 3D warehouse de sketchup, subido por el usuario John D. en 2014.



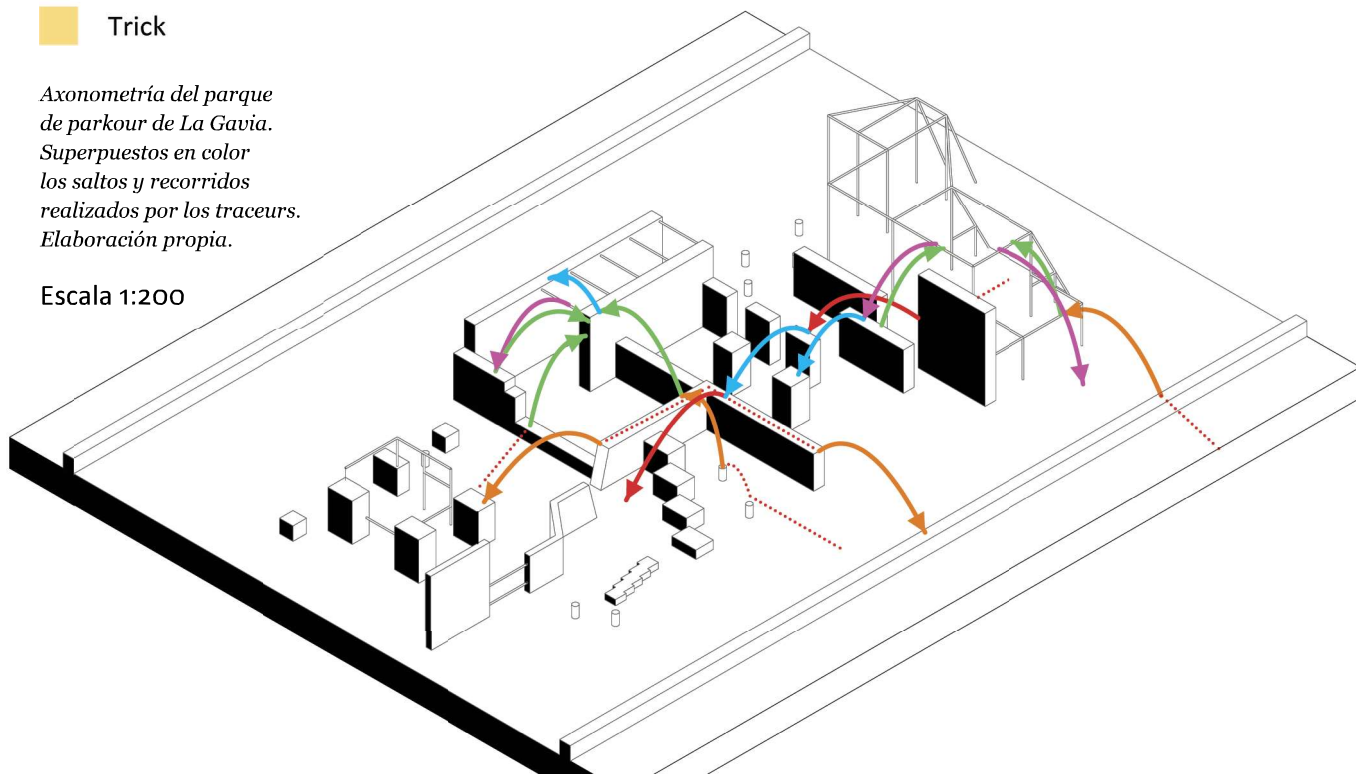
- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick

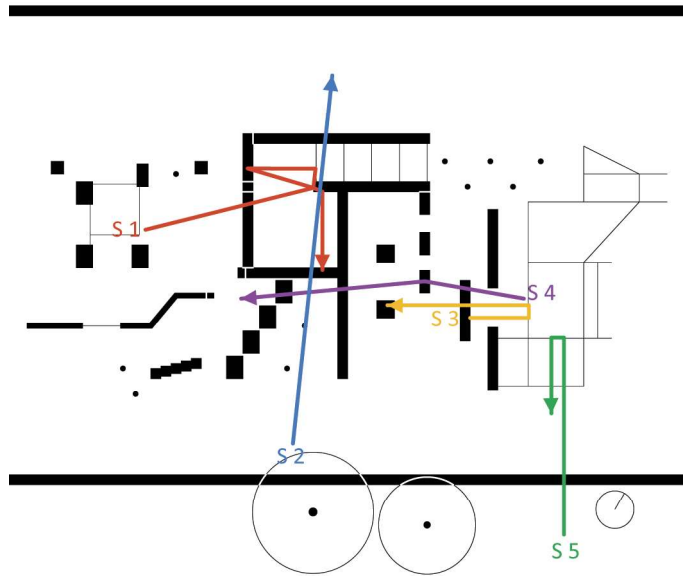
En estas imágenes podemos comparar el parque de *parkour* de La Gavia con una serie de modelos 3D de distintos autores que pueden descargarse libremente desde la 3D Warehouse de SketchUp. He aquí la explicación detrás del cuestionable diseño de esta instalación y el consecuente sobrecoste de la misma.

Esta situación evidencia la necesidad de que detrás de este tipo de proyectos no solo haya una empresa constructora, que se va a limitar a llevar a cabo el proyecto que se le entregue, sino que también haya un arquitecto con un mínimo entendimiento del *parkour* o bien asesorado por *traceurs*, pero nunca tomar un diseño sin que pase por la supervisión de un profesional.

Axonometría del parque de parkour de La Gavia. Superpuestos en color los saltos y recorridos realizados por los traceurs. Elaboración propia.

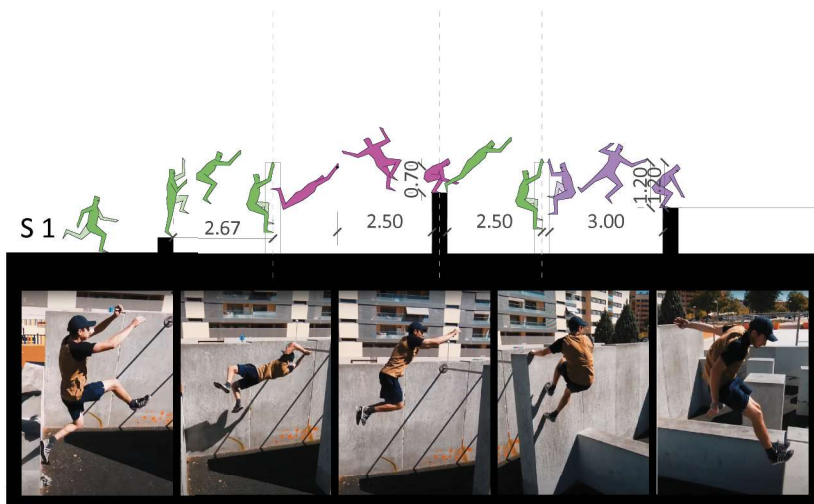
Escala 1:200





Planta del parque de parkour de La Gavia con recorridos indicados. Elaboración propia.

Escala 1:300



Secciones desplegadas representando los recorridos realizados por los traceurs en el parque de parkour de La Gavia. Elaboración propia.

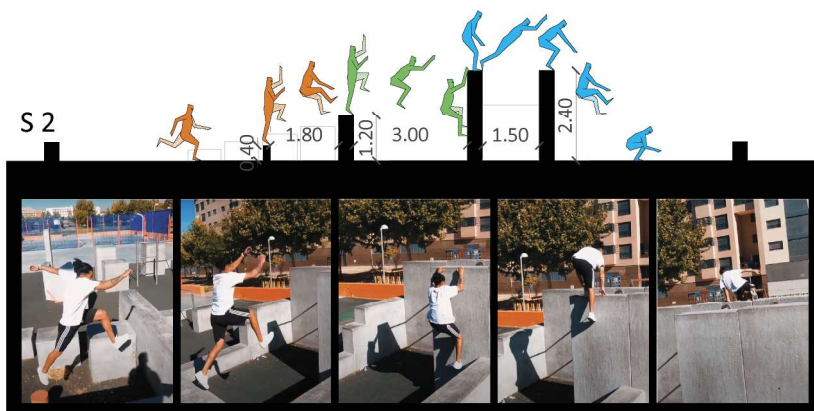
Figura 2.8.6.

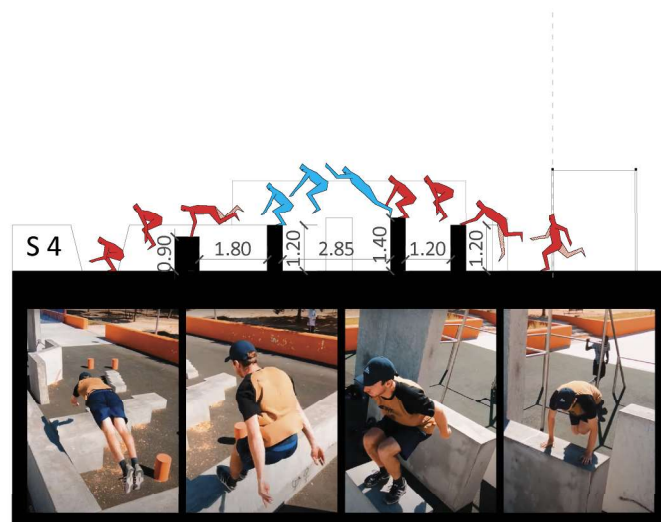
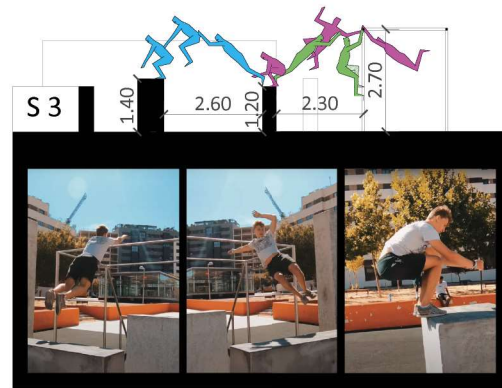
Figura 2.8.7.

Figura 2.8.8.

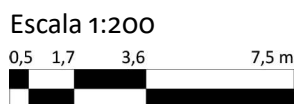
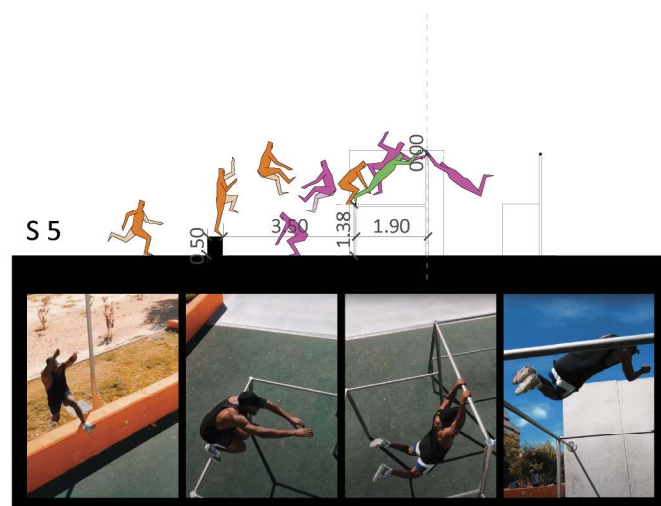
Figura 2.8.9.

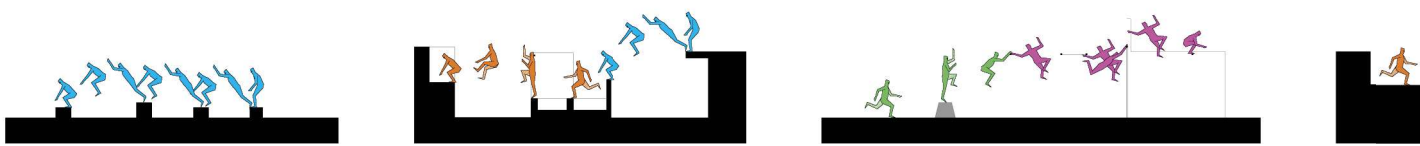
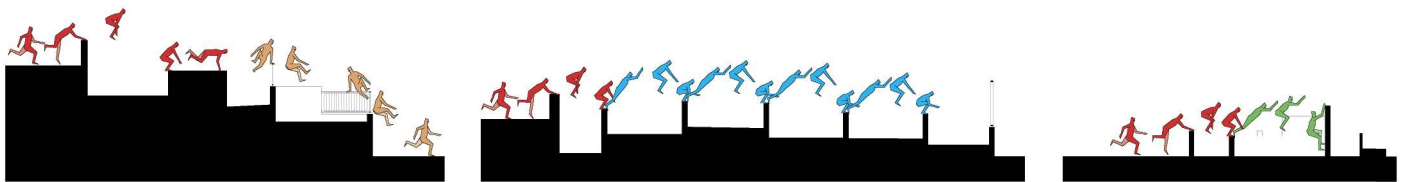
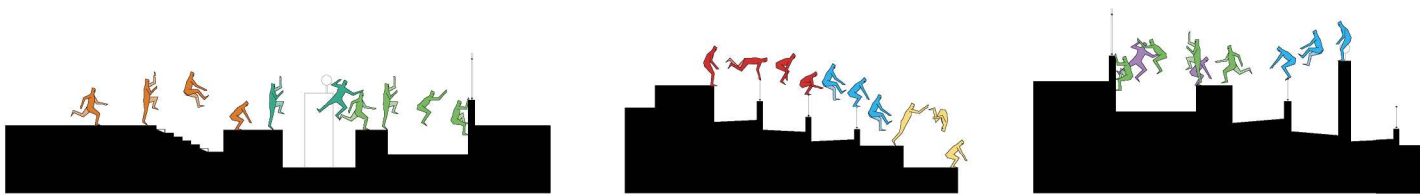
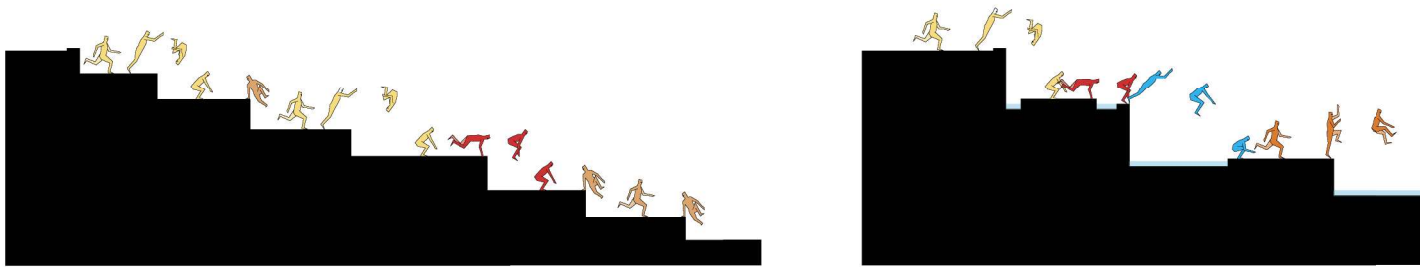
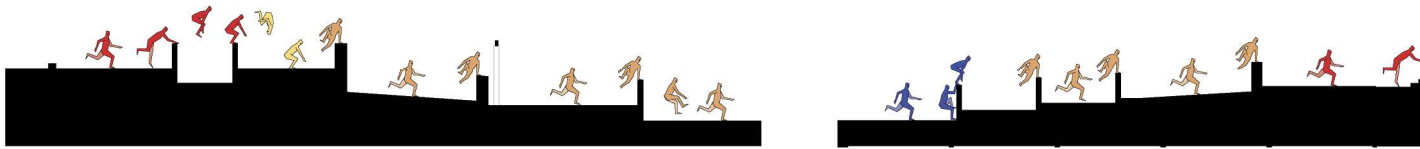
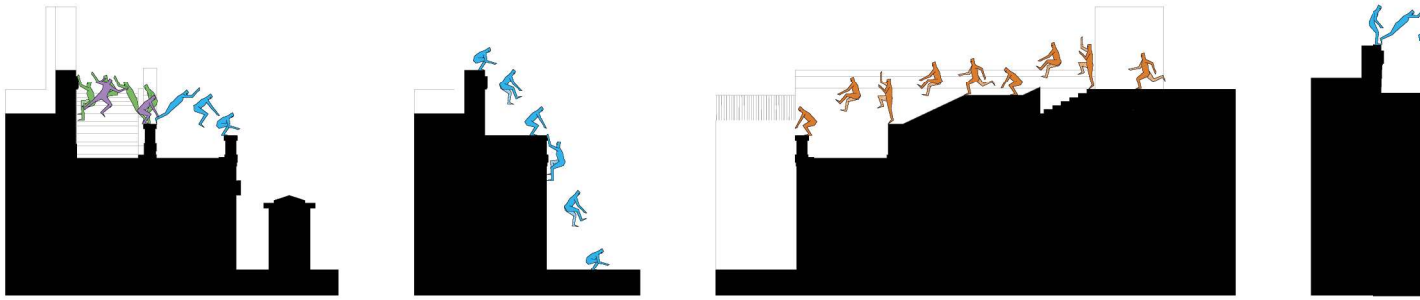
Figura 2.8.10.

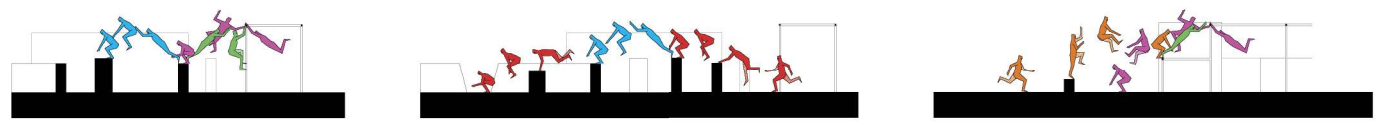
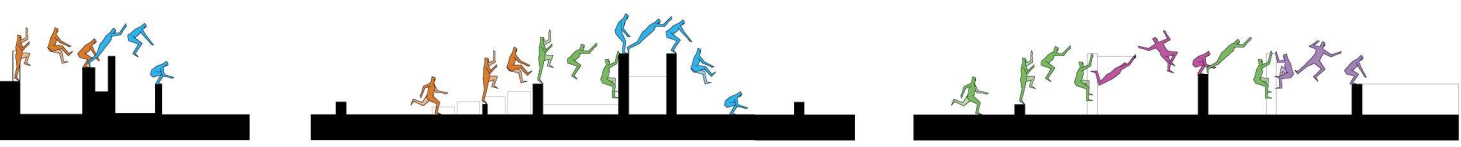
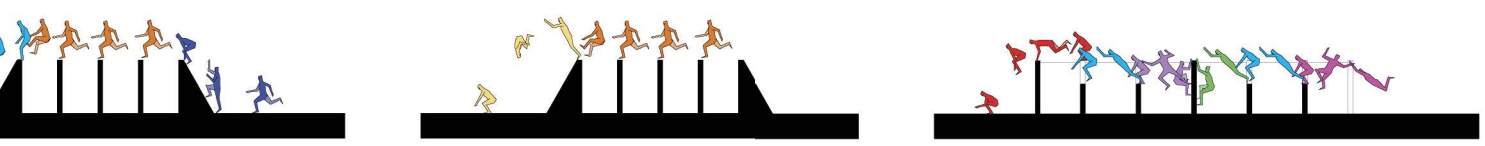
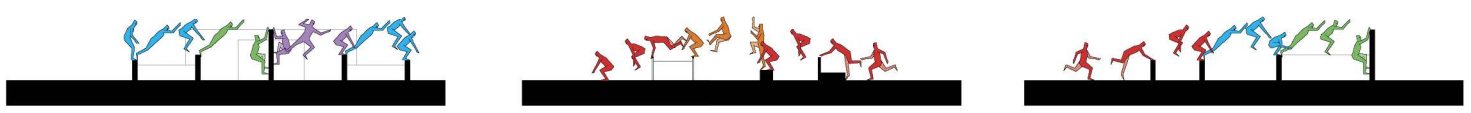
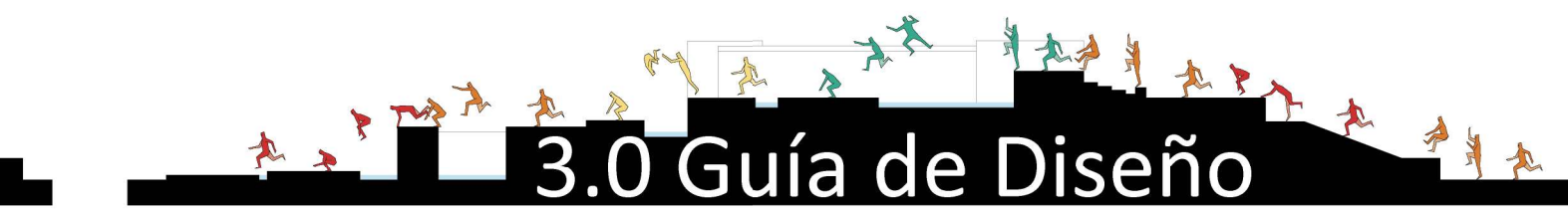
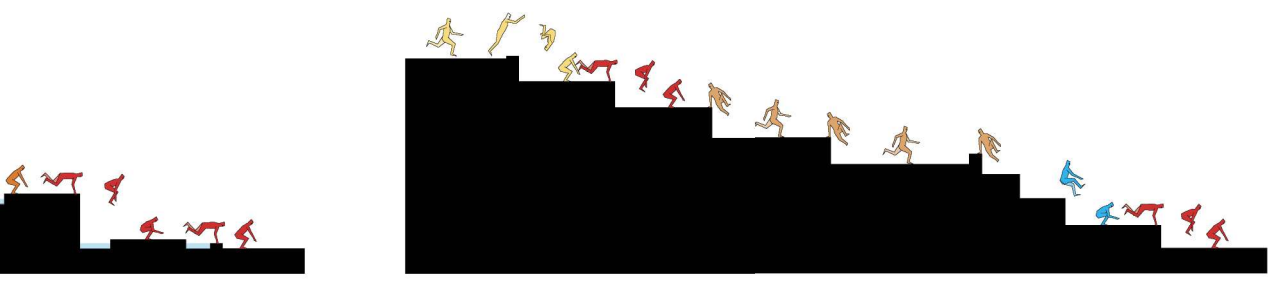
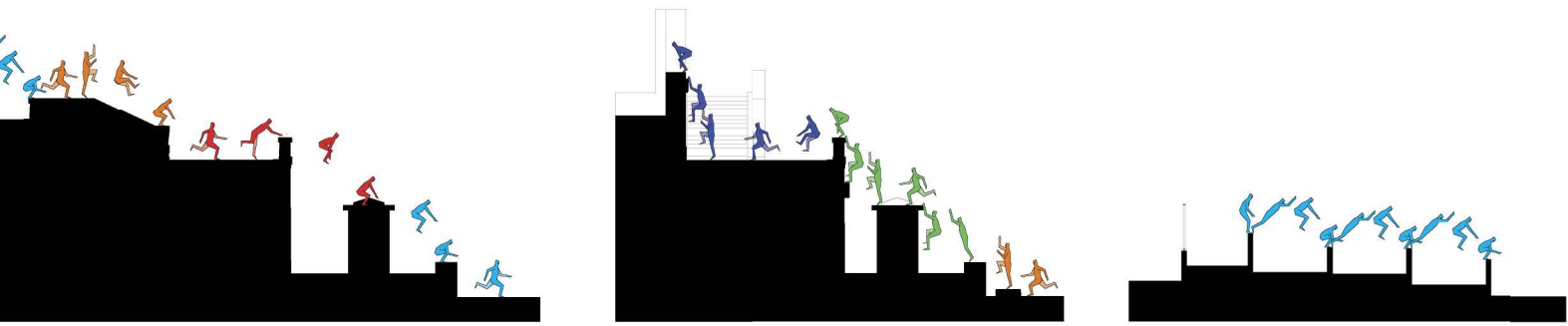




- Preci
- Longi
- Gato
- Brazo
- Retour
- Balanceo
- Grimpeo
- Tic-tac
- Pasavallas
- Trick







## 3.1. Consideraciones previas

### Escala humana

Diseñar espacios donde se vaya a practicar *parkour* implica que estos tengan una especial vinculación con la escala humana de sus usuarios, ya que en estos espacios se produce una relación directa entre el cuerpo humano en movimiento y la arquitectura.

Por ello, es necesario partir de una escala humana fidedigna, evitando modelos obsoletos basados en la proporción áurea (Neufert y Le Corbusier), optando por construir esta escala humana a partir de estudios antropométricos contrastados. Para llevarlo a cabo se ha recurrido a uno de los estudios más amplios de este tipo realizado en España, (Carmona, A., 1999. *Datos antropométricos de la población laboral española*), recogiendo 48 medidas corporales de 1.723 personas.

A partir de estas medidas, se ha construido una figura humana de referencia que contiene las proporciones del ser humano y que puede ajustarse a cualquier población objetivo escalándola en función de su altura. La figura propuesta mide 1,70 metros, correspondiéndose con la altura media de los jóvenes españoles, según los últimos datos de 2019<sup>1</sup>.

Alrededor de la figura humana se han dispuesto una serie de medidas clave que se extraen de la misma y sobre las que se profundizará más adelante: el alcance vertical con un brazo estirado, la altura de la cadera, la longitud del pie y la dimensión del agarre de una mano.

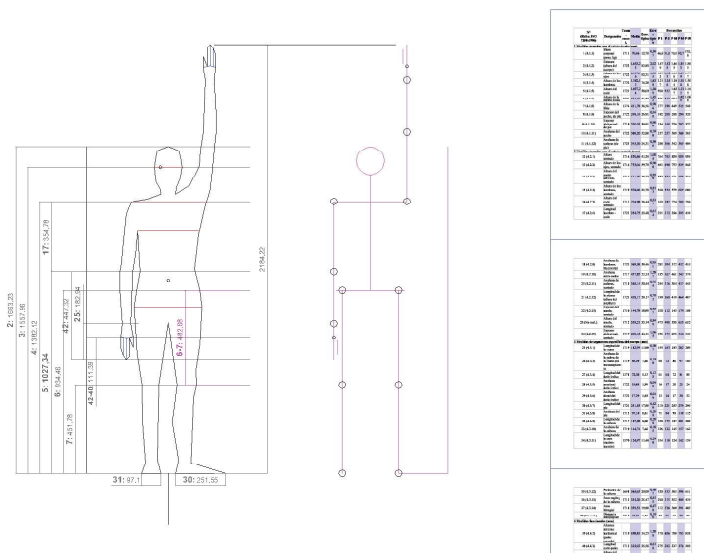
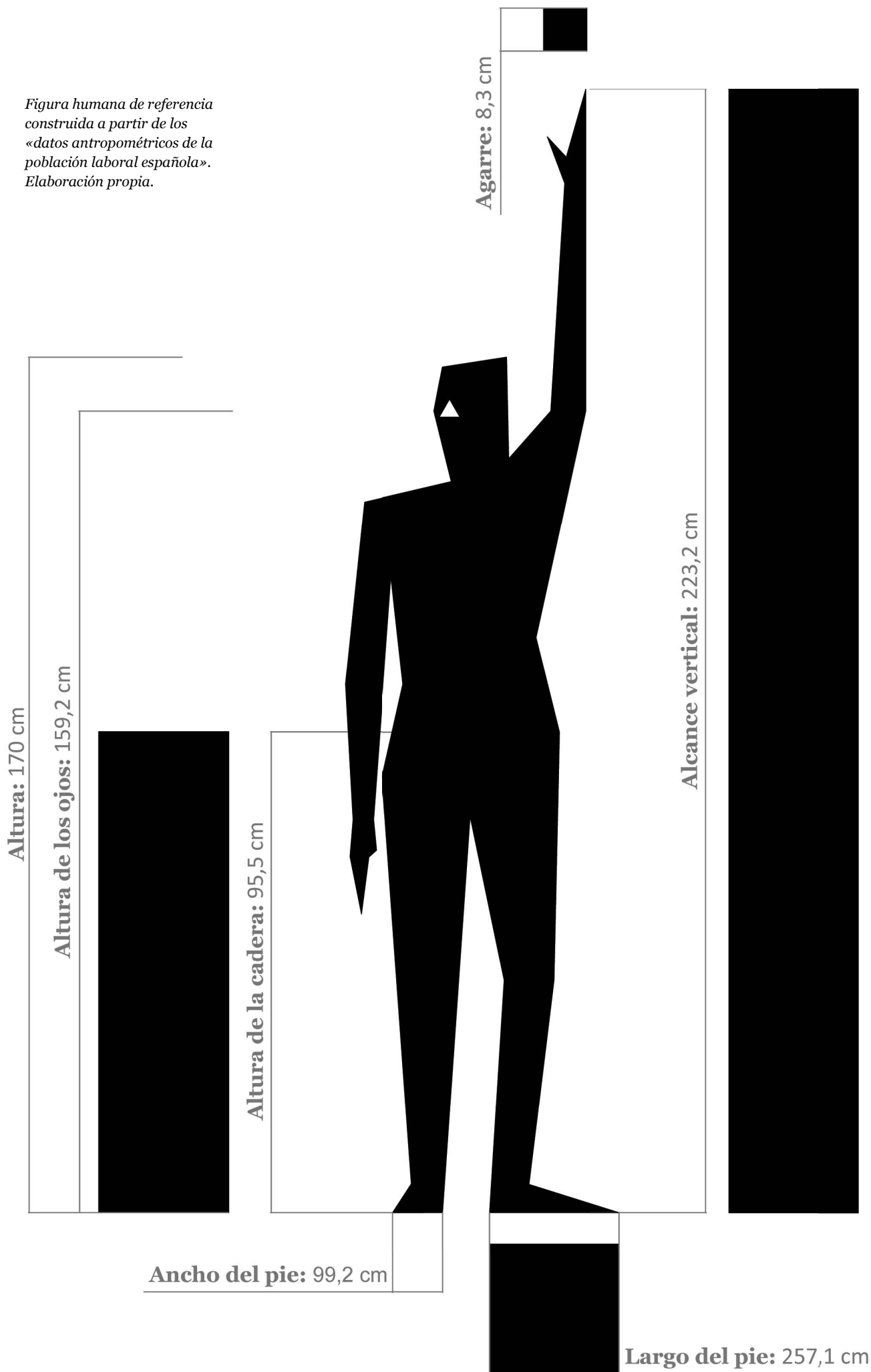


Imagen del proceso de elaboración de la escala humana. Elaboración propia.

<sup>1</sup> Datos provenientes de la NCD Risk Factor Collaboration.

*Figura humana de referencia  
construida a partir de los  
«datos antropométricos de la  
población laboral española».  
Elaboración propia.*





## ¿Qué es un parque de *parkour*?

El *parkour* es un deporte que se desarrolla en la ciudad y es importante entender que los parques de *parkour* no van a sustituir a la práctica en el entorno urbano, ya que una de las características fundamentales del *parkour* es el practicar en distintos lugares, cada uno de ellos con sus propias características y desafíos.

Sin embargo, los parques de *parkour* pueden ser lugares de gran utilidad que complementen a los espacios que ya usan los *traceurs* y abran la puerta a nuevas posibilidades. Estos espacios se caracterizan por tener una gran densidad de saltos y recorridos, y por ofrecer algunos elementos que es difícil encontrar en la ciudad, como pueden ser las estructuras de barras. Por ello, suelen convertirse en puntos de referencia para la comunidad de *parkour*, reuniendo a *traceurs* de todos los niveles y siendo espacios ideales para realizar reuniones *traceur* que atraigan a practicantes de otras ciudades. El parque de *parkour* es además un entorno controlado donde entrenar y esto lo hace ideal como lugar de aprendizaje. Normalmente, si estas instalaciones son de dimensión suficiente y no se encuentran muy alejadas, suelen ser utilizadas por las asociaciones de *parkour* locales como lugar donde impartir talleres y clases organizadas.

## 3.2. Pautas de diseño

### Emplazamiento

Dónde ubicar el parque de *parkour* será una de las primeras decisiones a tomar y determinará en buena medida el éxito de la intervención. Una de las primeras cuestiones sería plantearse si existe algún *spot* que ya utilicen los *traceurs* y que podría convertirse en un parque de *parkour*. Es posible que añadiendo algunos elementos y poniendo un suelo adecuado pueda conseguirse el resultado que se pretende a un menor coste y con una integración total en la ciudad.



*Figuras 3.2.1. y 3.2.2. Imágenes de un parque de parkour construido a partir de estructuras preexistentes en la ciudad de Odense, Dinamarca.*

Las características del solar también condicionarán notablemente el funcionamiento de la instalación, fundamentalmente se deberá atender a tres factores. Tamaño, forma y topografía.

El tamaño del parque de *parkour* condicionará el número de usuarios que pueden entrenar simultáneamente en él, y el tipo de eventos y actividades (talleres de *parkour*, exhibiciones o reuniones *traceur*) que podrán realizarse.

En cuanto a la forma es recomendable que no exista una gran desproporción entre el ancho y el largo, ya que parques muy alargados, especialmente si no son muy grandes, tienden a funcionar como una carrera de obstáculos lineal con un recorrido muy marcado, mientras que a igualdad de superficie, parques con una forma más cuadrada posibilitan un mayor número de recorridos.

Es muy habitual que los parques de *parkour* se ubiquen en un terreno completamente plano, sin embargo, esta no es la única opción y no necesariamente la mejor. En la portada de este capítulo pueden verse todas las secciones de los casos de estudio, primero las correspondientes a espacios urbanos utilizados para hacer *parkour* y después las de los parques de *parkour*. Se puede ver la diferencia en cuanto a topografía entre las primeras y las segundas, y es que habitualmente los mejores espacios para hacer *parkour* se encuentran en lugares de transición entre una diferencia de cotas. Si se trasladara esta situación a los parques de *parkour*, ubicándolos en lugares con cierto desnivel, podría generarse una situación mucho más interesante que construyéndolos sobre un plano, si bien habría que resolver adecuadamente las problemáticas constructivas derivadas de la contención del terreno.

La construcción de un parque de *parkour* también puede verse desde la perspectiva del urbanismo como una oportunidad para mejorar la ciudad, fomentando el deporte y el ocio saludable. Puede utilizarse para revitalizar zonas degradadas o en desuso (Higgins, 2009), o como parte de una intervención mayor junto con otro tipo de instalaciones deportivas.

Figura 3.2.3. Pista de baloncesto de puente de Pacífico.

Figura 3.2.4. Parque de *parkour* de puente de Pacífico.



Por último, es necesario tener en cuenta que los entrenamientos de *parkour* habitualmente oscilan entre las dos y tres horas. Para adecuar-se a estos entrenamientos de larga duración, un parque de *parkour* debe tener cerca fuentes, sombra y lugares donde sentarse, y si alguno de estos elementos faltase en el entorno del parque deberá incluirse en el proyecto.

## Ideas de orden

Al enfrentar el proyecto de un parque de *parkour*, debe recordarse que se está trabajando con volúmenes abstractos y que, por lo tanto, la capacidad compositiva es mucho mayor que en otro tipo de proyectos. Para aprovechar este potencial es necesario que se proyecten del mismo modo que cualquier arquitectura, es decir, a partir de unas reglas, ya sea la utilización de una retícula o similar, la aplicación repetida de algún criterio compositivo, o desarrollar el proyecto a partir de algún otro condicionante derivado de su entorno o tipo de construcción. De esta manera, podrán concebirse espacios que además de cumplir con la función de parque de *parkour* aporten algún interés al tejido urbano.



Figura 3.2.5. Instalación de parkour en Carlsberg, Dinamarca.

Figura 3.2.6. BGI Academy, Hornslyd, Dinamarca.

## Variedad y densidad

Si bien pueden emplearse retículas ortogonales, al proyectar un parque de *parkour* es conveniente evitar que se produzca un ritmo excesivamente repetitivo en sus medidas y forma de recorrerse. Esto se puede conseguir rompiendo la ortogonalidad en algunas partes, dando lugar a situaciones oblicuas, que son especialmente interesantes para los *tra-ceurs*, ya que les permiten entrenar de forma progresiva adecuándose a las distancia que son capaces de saltar. Esta oblicuidad en planta, también puede producirse en sección dando lugar a muros inclinados con alturas descendentes.



Figura 3.2.7. Muros oblicuos en el parque de parkour de Vicálvaro.

Figura 3.2.8. Muro horizontal entre muros inclinados en el spot de Narnia.

Para garantizar la variedad, además de introducir ángulos distintos a los  $90^\circ$ , es necesario que exista una mezcla de alturas en los elementos del parque, es decir que se intercalen obstáculos bajos con otros de media altura y con obstáculos más altos, esto permitirá que puedan realizarse un mayor número de saltos y más variados. Mezclar barras y muros también puede enriquecer el funcionamiento del parque, aportando la posibilidad de realizar movimientos que no podrían hacerse si estas estructuras se encontrasen por separado.

Finalmente, debe revisarse que la densidad de obstáculos sea adecuada. Un espaciamiento demasiado grande entre los elementos puede resultar en la imposibilidad de realizar saltos entre ellos o, en el caso de separar grupos de obstáculos, estos pueden llegar a funcionar como zonas independientes. Por el contrario, una excesiva densidad de estructuras puede llegar a entorpecer el funcionamiento del parque si conlleva la eliminación de carreras necesarias para la realización de los saltos o si genera excesivas barreras visuales.

Figura 3.2.9. Parque de parkour de Miranda del Ebro.

Figura 3.2.10. Parque de parkour de Viborg, Dinamarca.



Como puede observarse en las imágenes superiores el diseño de un parque de *parkour* condiciona drásticamente su funcionamiento. El parque de Miranda del Ebro, al tener una baja densidad de obstáculos y disponerse estos en fila, genera una única dirección en la que puede recorrerse, mientras que el parque de Viborg al concentrar más sus obstáculos, adquiere una forma más cuadrada y posibilita múltiples formas de atravesarse, además de integrar barras con muros y presentar algunos planos inclinados, lo que aumenta aún más las posibilidades del parque.

## 3.3. Análisis de movimientos

### Salto de precisión

La *preci* es uno de los movimientos más empleados por los *traceurs*, consiste en realizar un salto sin carrera impulsándose con ambos pies y recepcionando sobre el antepié<sup>1</sup> para amortiguar cómodamente el impacto.



Figura 3.3.1. Traceur realizando salto de precisión.

Como puede verse en las secciones de la derecha, es un movimiento muy versátil que puede emplearse para realizar saltos controlando la recepción, para encadenar múltiples saltos o para amortiguar grandes descensos.

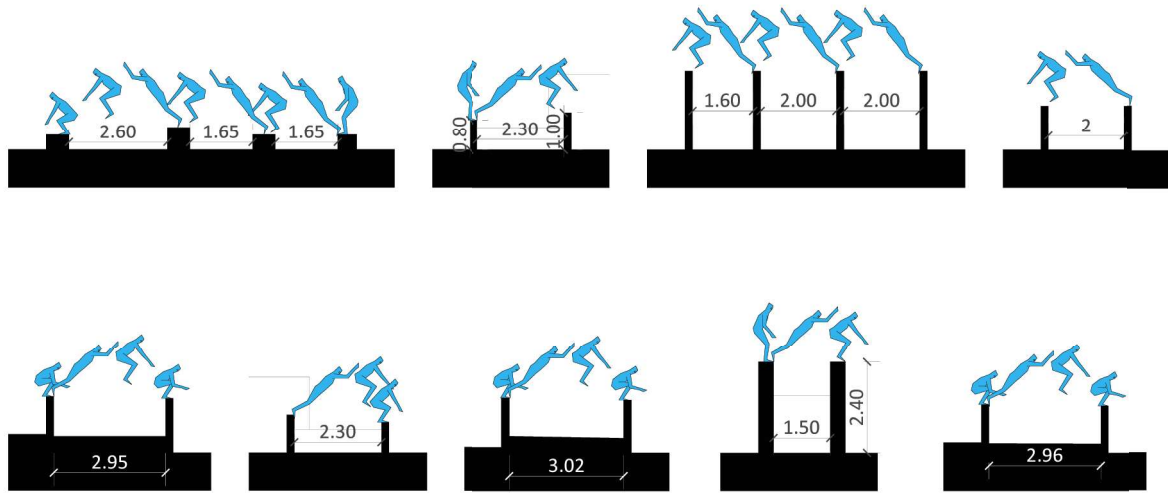
Como se ha mencionado, la recepción se realiza sobre el antepié y, cuando se ejecuta correctamente, controlando por completo la misma, se denomina “pinchar”. Para favorecer el control de estas recepciones los muros deben presentar en su coronación una superficie rugosa con resistencia al deslizamiento de clase 3. En el caso de *precis* a barras de acero, que presentan una superficie curva y lisa, las recepciones son más complicadas por lo que las distancias deben recortarse con respecto a los saltos realizados en muros.



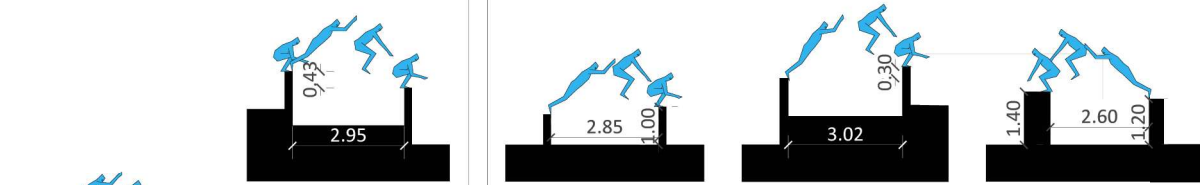
Figura 3.3.2. Detalle de la recepción de un salto.

<sup>1</sup> Parte anterior del pie, formada por los cinco metatarsianos y las falanges de los dedos correspondientes.

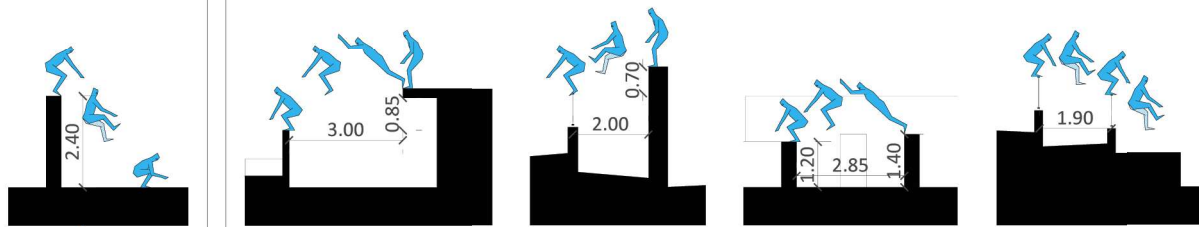
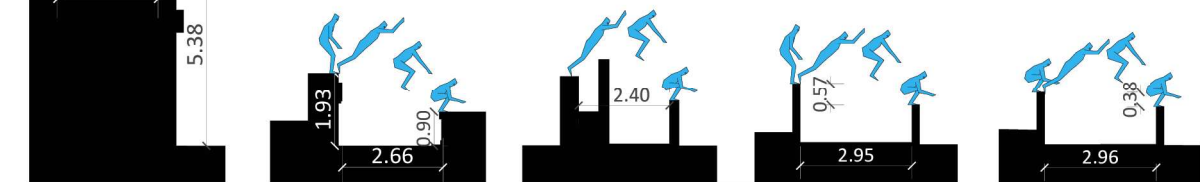
Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de precisión a nivel.



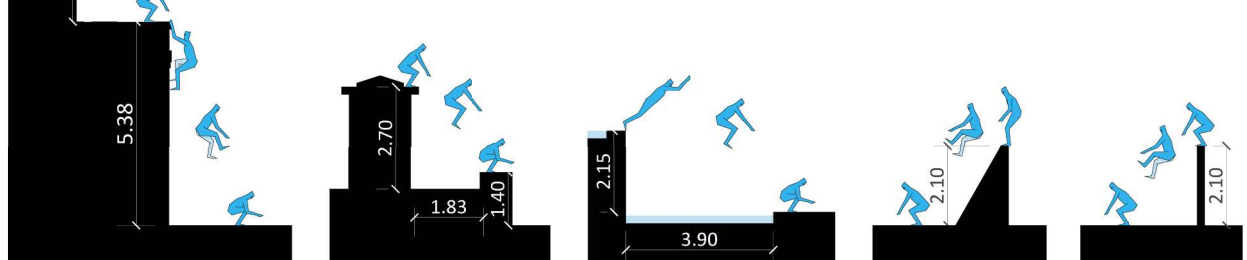
Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de precisión con desnivel hacia arriba.



Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de precisión con desnivel hacia abajo.

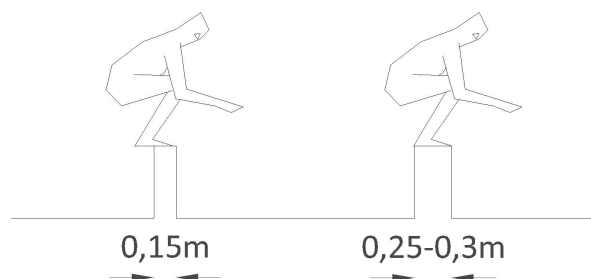


Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a fondos.



Este tipo de recepción es común al resto de saltos que amortiguan el impacto con los pies como los saltos de longitud o los *gato-precis*, por lo que es un buen punto de partida para dimensionar el ancho de los muros.

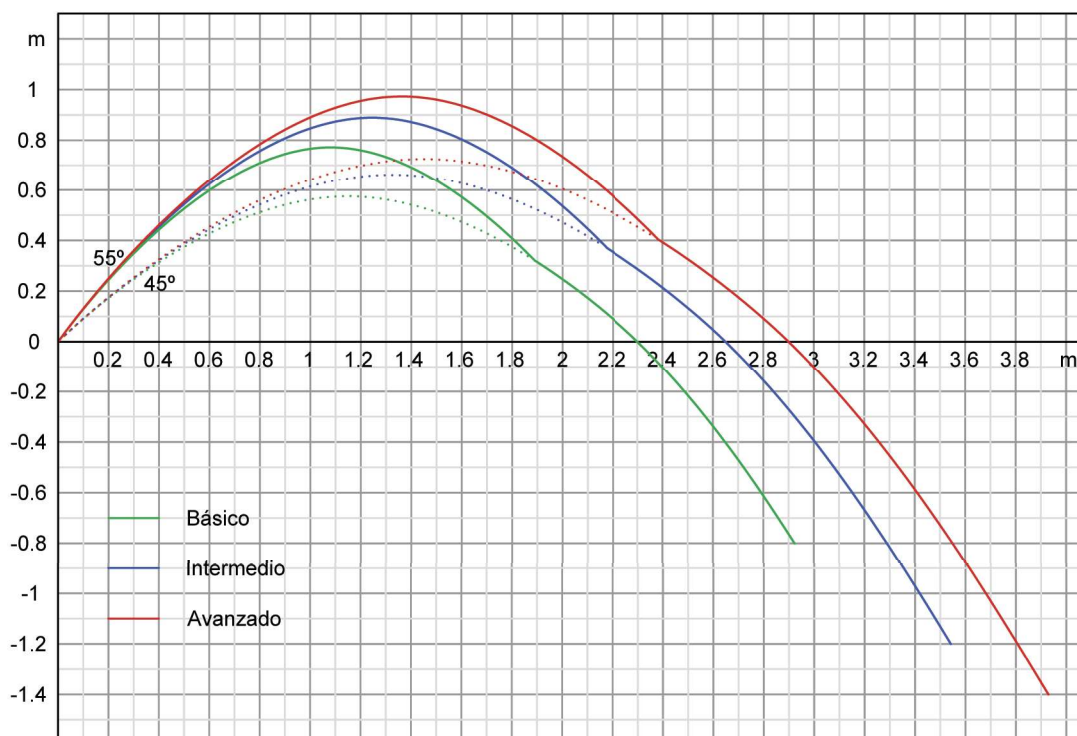
Si bien la recepción sobre el antepié solo requiere de 15 centímetros, se recomienda dejar cierto margen de error dimensionando el ancho de los muros con la longitud total del pie, entre los 25 y los 30 centímetros, además este mayor ancho permitirá que la coronación de los muros se utilice como superficie de carrera. Muros más finos podrán realizarse con alturas medias y bajas y ofrecerán un mayor desafío en cuanto a la precisión del salto. Por el contrario, muros más anchos de 30 centímetros no serán lo habitual y deberán estar justificados por otros motivos.



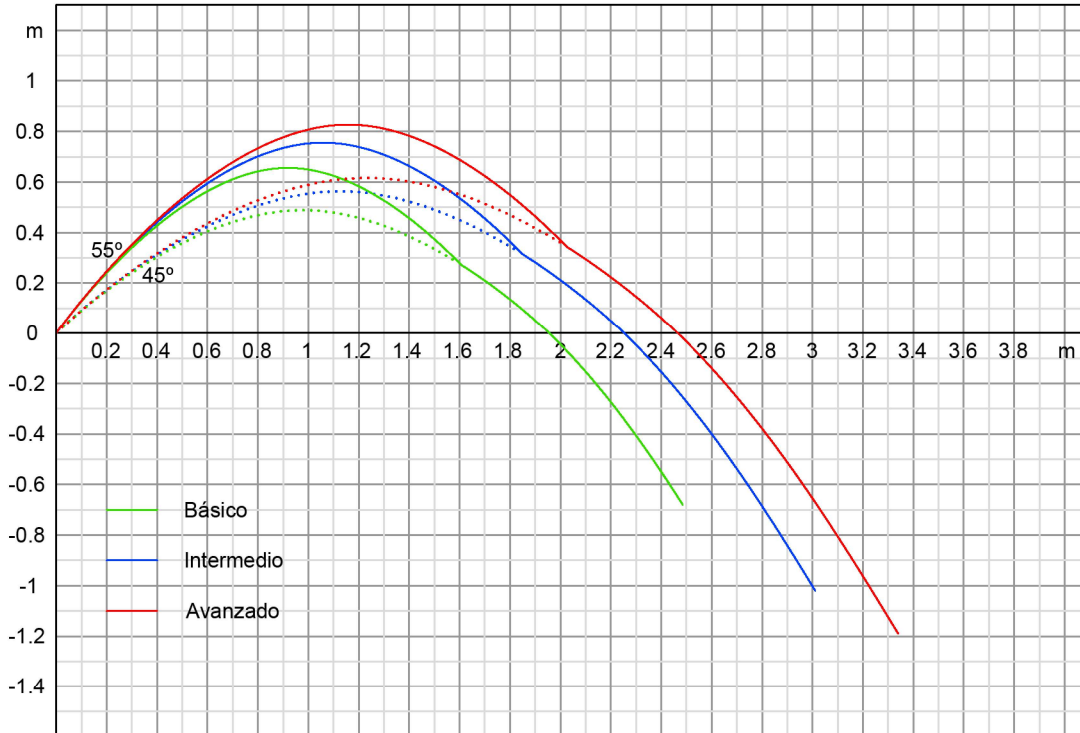
*Esquema de la recepción de un salto en relación al ancho de un muro. Elaboración propia.*

En la encuesta se recoge el alcance máximo del salto de precisión de los participantes en un terreno plano. A partir de estos datos, se construyen unas gráficas de referencia en las que se representa la trayectoria de los pies en saltos de precisión, tanto a nivel como con desnivel hacia arriba y hacia abajo. Las gráficas se componen de la superposición de una parábola de  $45^\circ$  correspondiente a los saltos de mayor alcance y una de  $55^\circ$  que recoge los saltos que buscan un mayor desplazamiento hacia arriba.

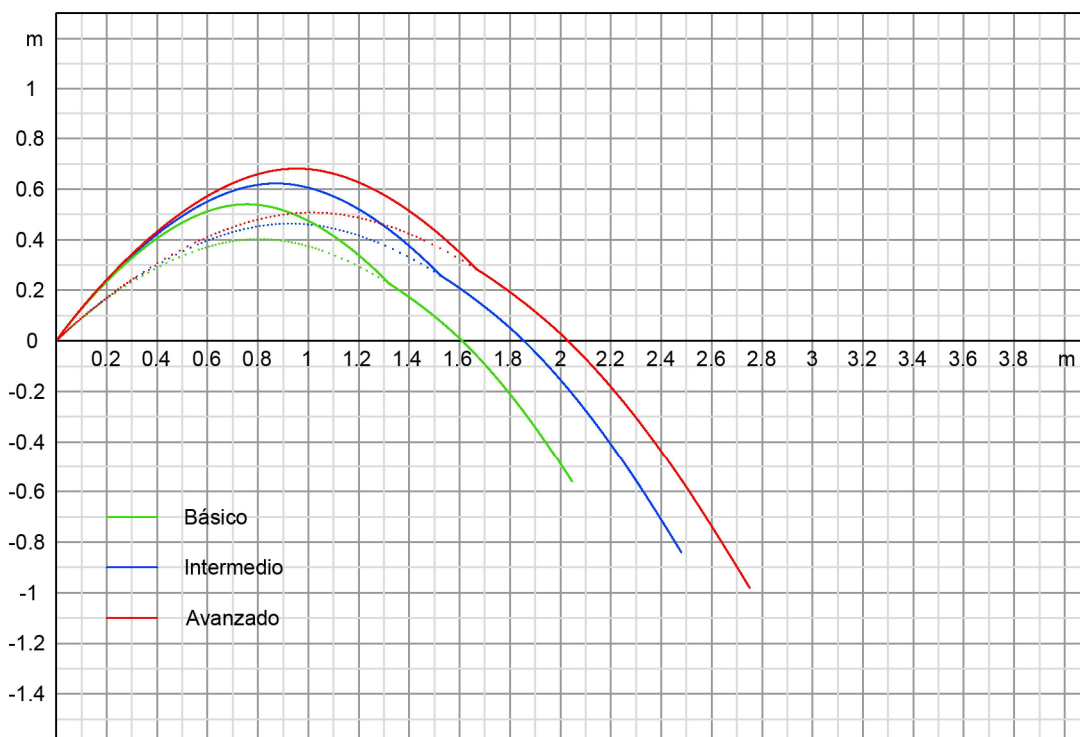
### Salto de precisión, distancias máximas



Salto de longitud, distancias recomendadas en muros (85% máx)



Salto de longitud, distancias recomendadas en barras (70% máx)



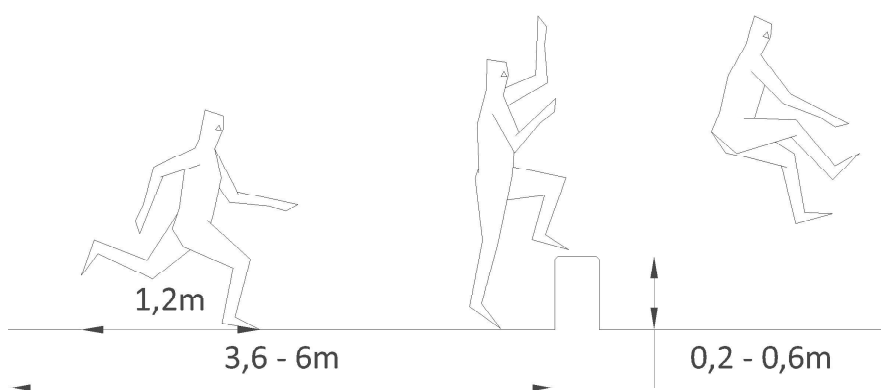
## Salto de longitud

La *longi* se utiliza normalmente para salvar largas distancias que no pueden saltarse a *preci*. Consiste en realizar un salto con carrera, impulsándose sobre un pie y pateando el aire con el contrario, recepcionando con ambos.



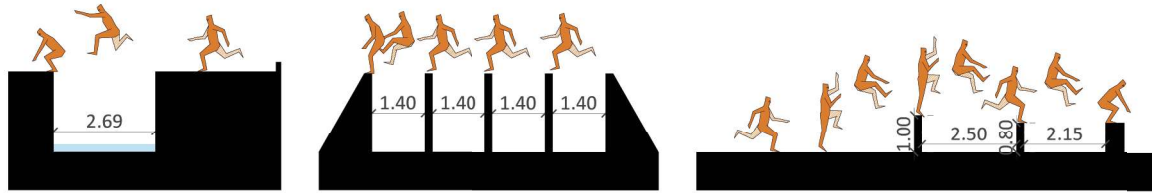
Figura 3.3.3. Traceur realizando un salto de longitud.

Este tipo de saltos necesitan de una carrera previa que varía entre los tres y cinco pasos en función de la longitud del salto a realizar. Considerando cada una de estas zancadas de una longitud de 1,2 metros, se deberán prever espacios de carrera de entre 3,6 y 6 metros. Para estas distancias de carrera no siempre será necesario que no haya obstáculos cerca, puede haberlos mientras que estén dispuestos de tal forma que no entorpezcan la carrera. También es importante tomar en consideración que el espacio circundante al parque de *parkour* será igualmente utilizado por los *traceurs* como zona de inicio de la carrera, siempre y cuando este espacio no presente elementos que entorpezcan este uso, como podría ser una valla perimetral.

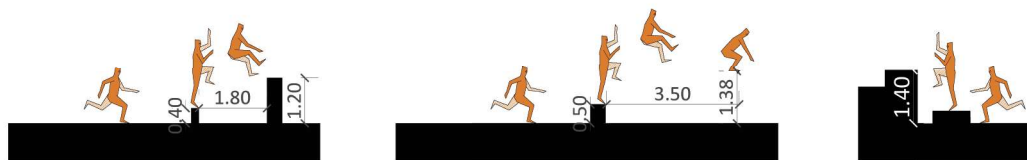
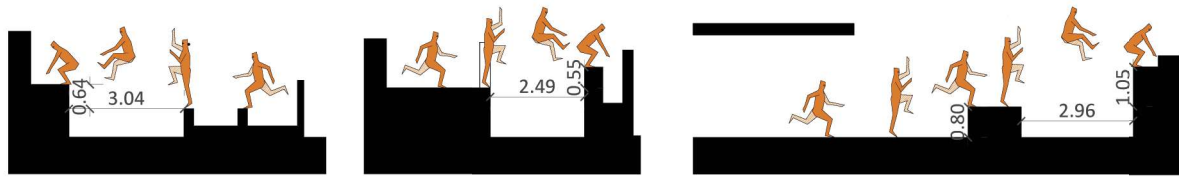


Esquema de un salto de longitud donde se representa la carrera y el obstáculo de despegue. Elaboración propia.

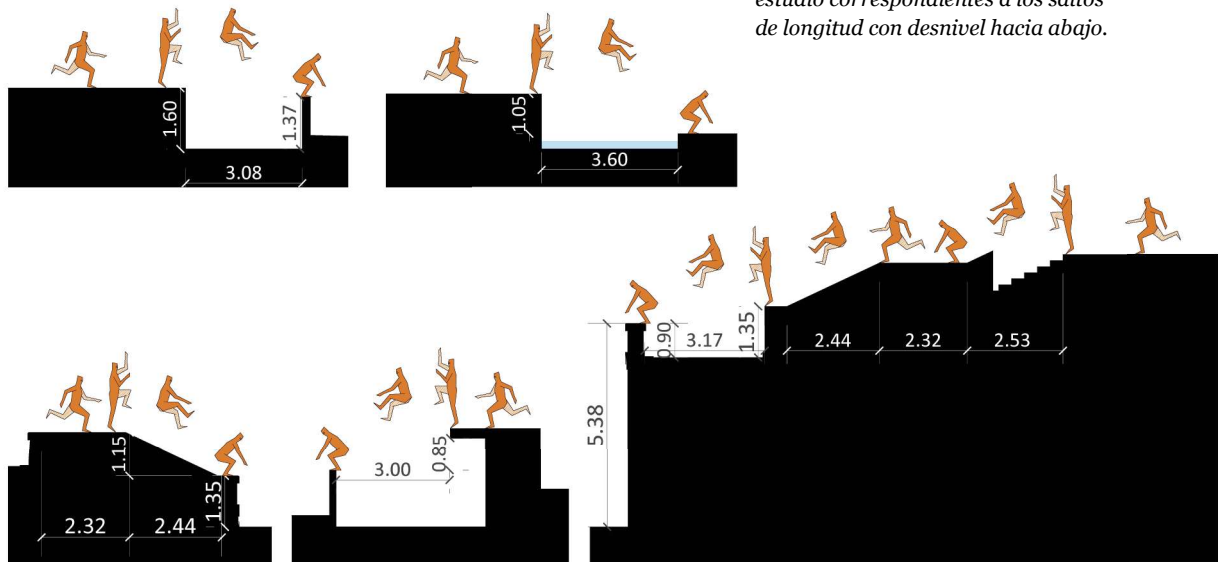
Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de longitud a nivel.



Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de longitud con desnivel hacia arriba.

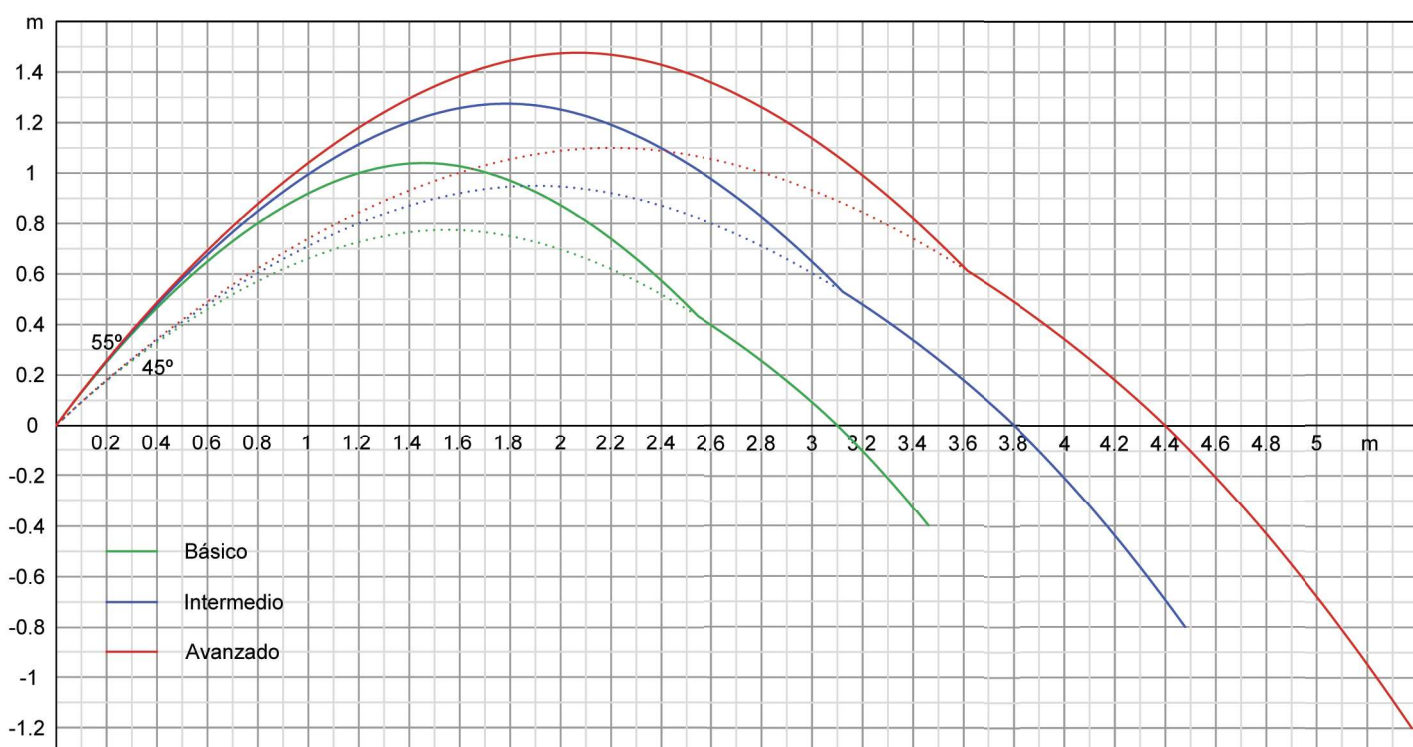


Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de longitud con desnivel hacia abajo.

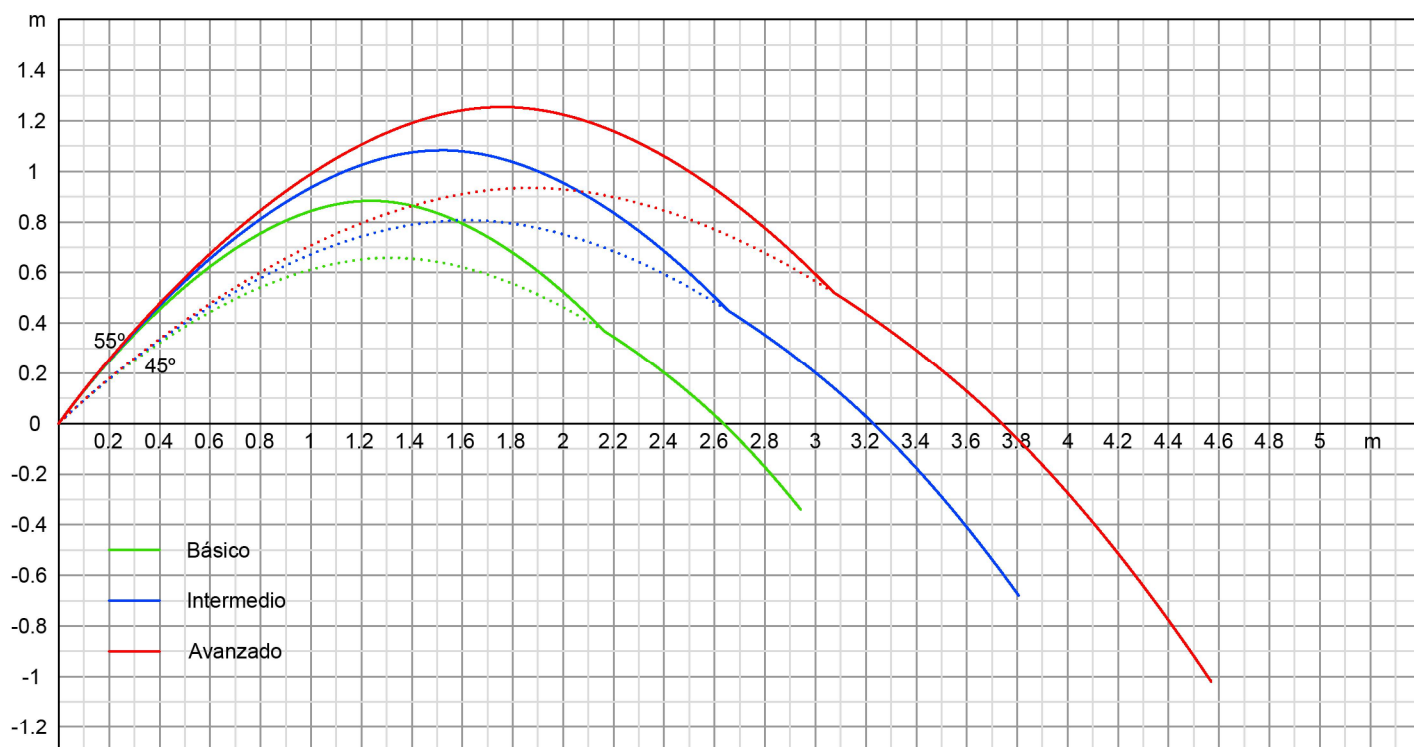


En la encuesta se recoge el alcance máximo del salto de longitud de los participantes en un terreno plano. A partir de estos datos, se construyen unas gráficas de referencia en las que se representa la trayectoria de los pies en saltos de longitud, tanto a nivel como con desnivel hacia arriba y hacia abajo. Las gráficas se componen de la superposición de una parábola de  $45^\circ$  correspondiente a los saltos de mayor alcance y una de  $55^\circ$  que recoge los saltos que buscan un mayor desplazamiento hacia arriba.

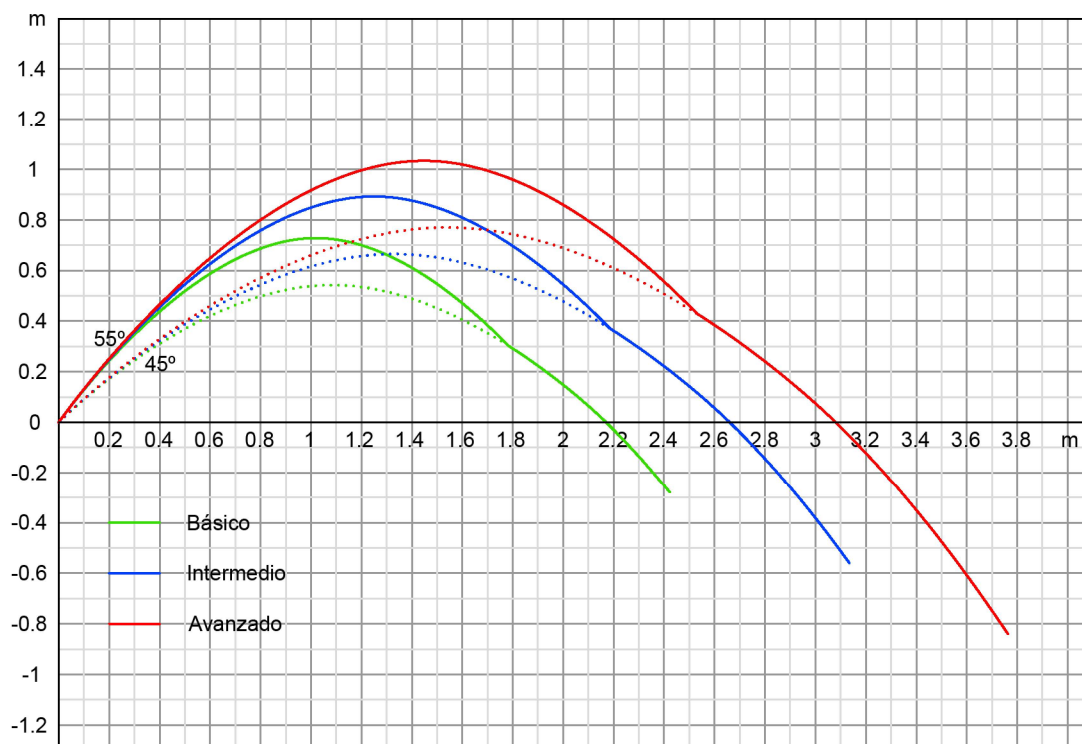
### Salto de longitud, distancias máximas



Salto de longitud, distancias recomendadas en muros (85% máx)



Salto de longitud, distancias recomendadas en barras (70% máx)



## Salto de brazo

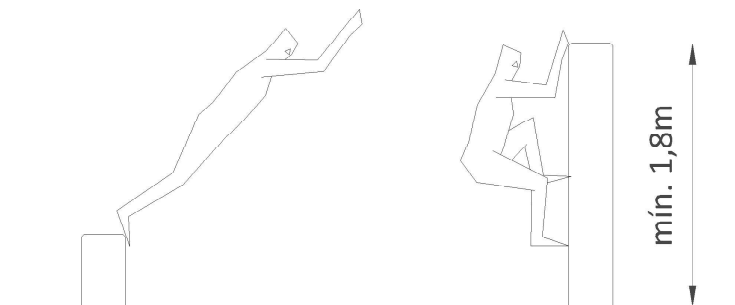
El *brazo* se utiliza tanto en carrera como desde una posición estática para salvar distancias que no se alcanzan a *longi* o *preci*. Se realiza impulsándose sobre uno o ambos pies y su recepción consiste en agarrarse con las manos en la coronación del muro al mismo tiempo que se amortigua el impacto del salto con las piernas sobre el paramento del mismo.



Figura 3.3.4. Traceur realizando un salto de brazo.

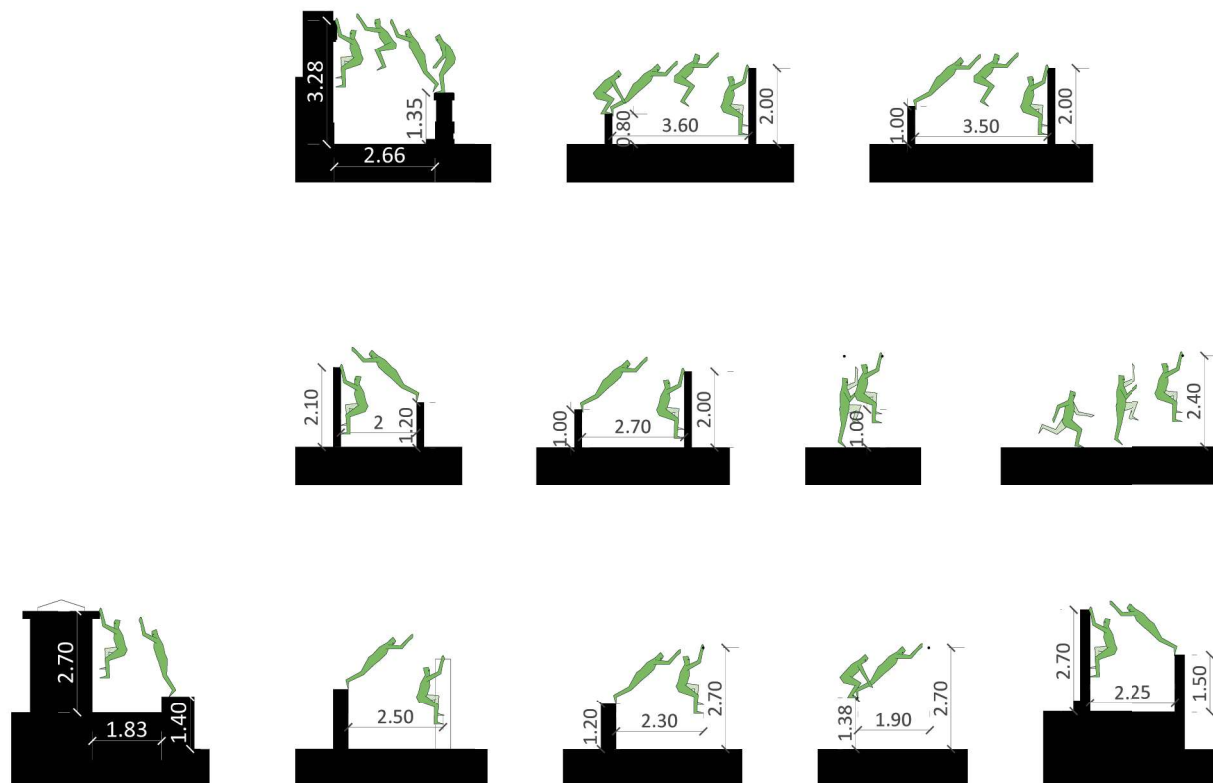
Como se puede apreciar en las secciones, el salto de brazo se utiliza normalmente como forma de transicionar de un obstáculo a otro de mayor altura a distancias algo mayores que la *preci*.

En este tipo de saltos los pies amortiguan parte del impacto por la fricción que se produce con el paramento del muro, por lo que esta superficie también debe ser rugosa. El resto del impacto es amortiguado por las manos al agarrarse en la parte superior del muro, por lo tanto, las coronaciones de los muros, si bien tienen que ser rugosas para evitar resbalones, también debe tenerse en cuenta que van a ser puntos de apoyo y agarre de las manos, por lo que estas superficies no deben ser excesivamente agresivas como para llegar a dañarlas. Además, es recomendable que las aristas superiores de los muros cuenten con un pequeño bisel de entre 1 y 2 centímetros para evitar bordes cortantes.

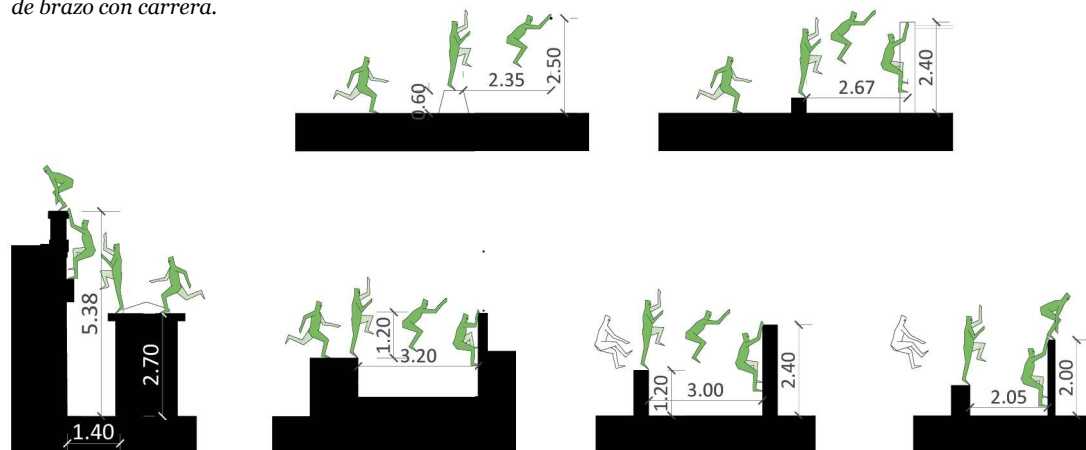


Esquema de un salto de brazo donde se representa la altura mínima del muro para una recepción cómoda. Elaboración propia.

*Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de brazo estáticos.*

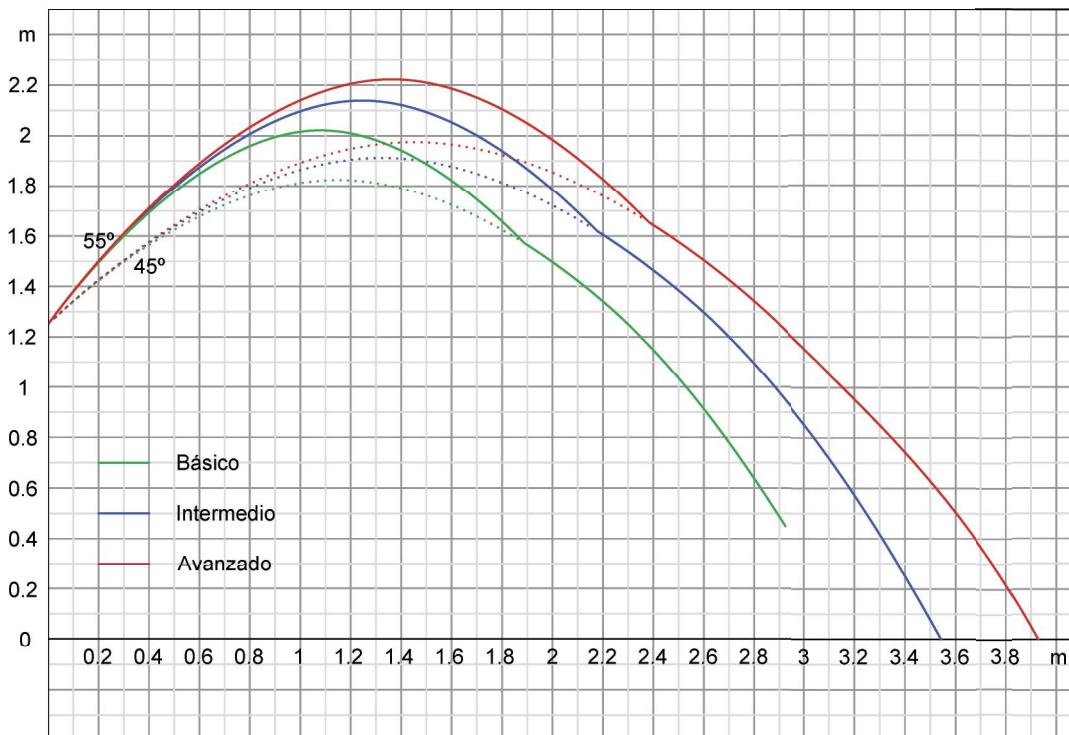


*Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de brazo con carrera.*

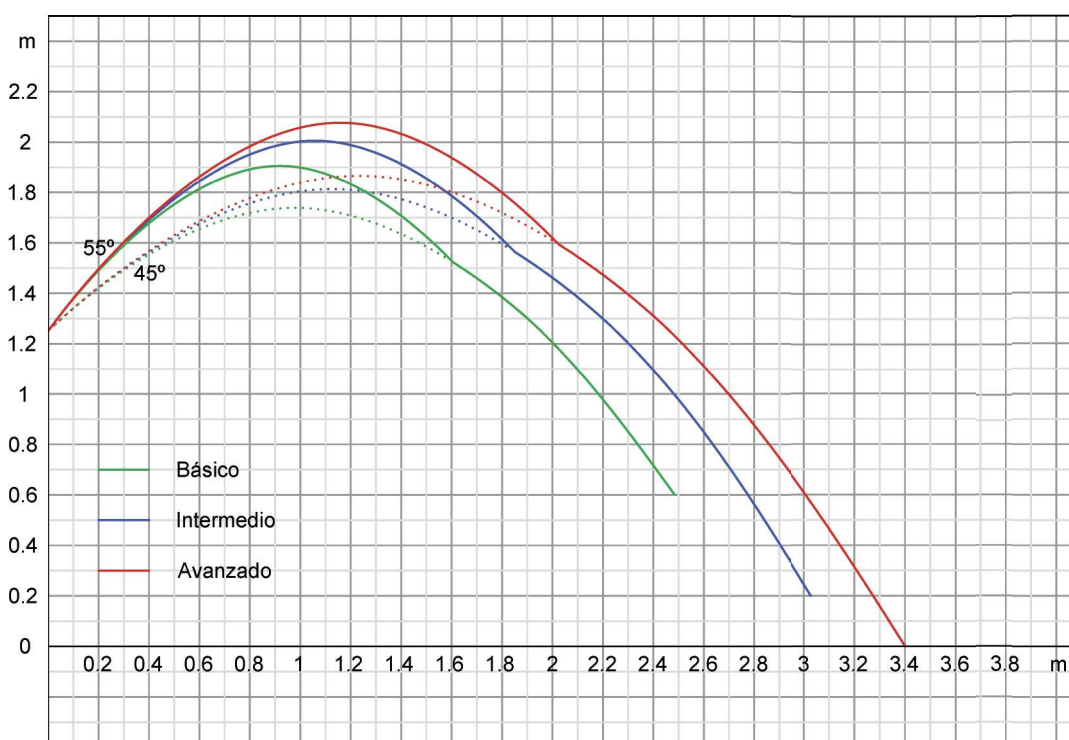


Apartir de los datos de salto de precisión y salto de longitud se obtienen las dimensiones de los saltos de brazo, en estático o en carrera, graficando en este caso la posición de las manos durante el salto.

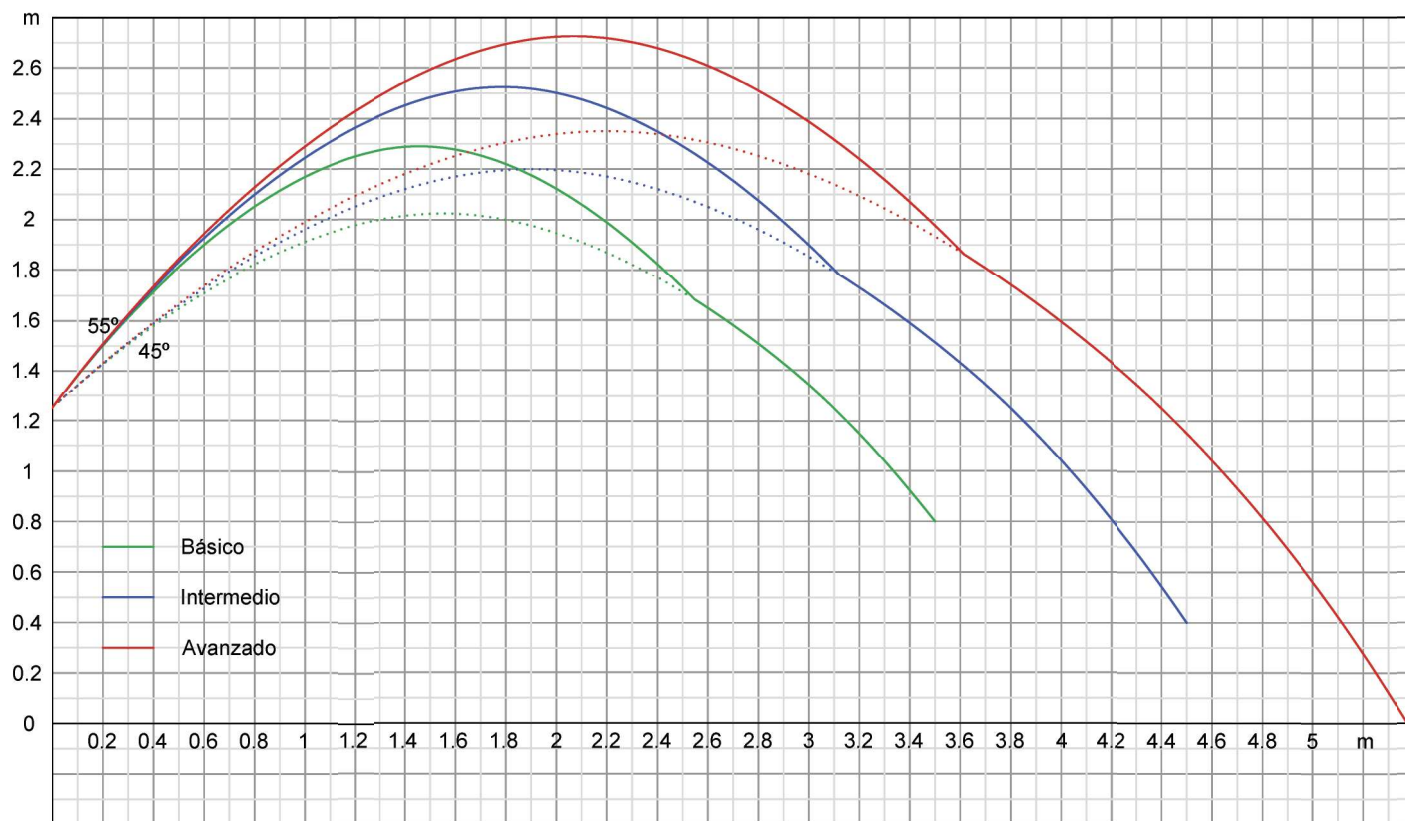
### Salto de brazo estático, distancias máximas



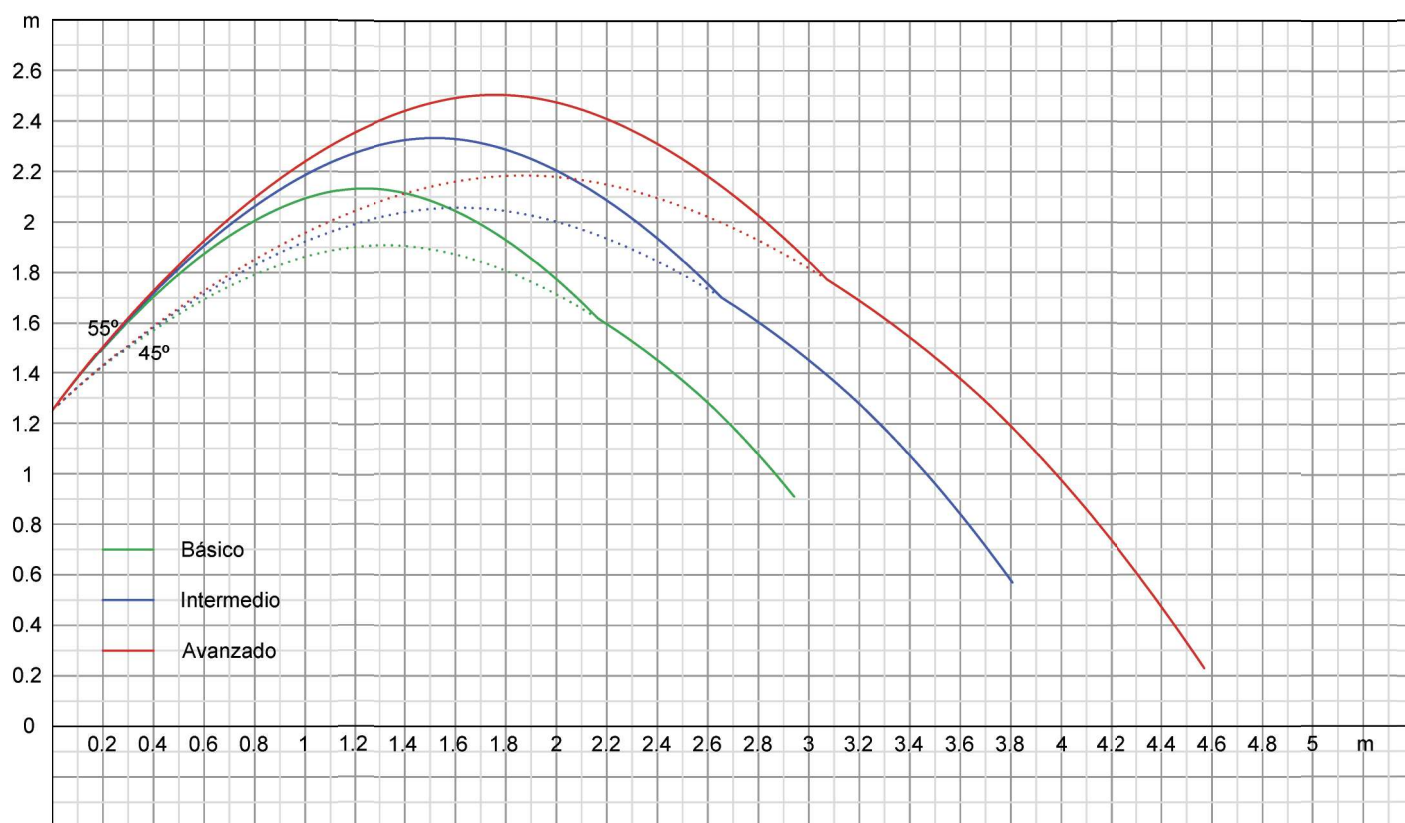
### Salto de brazo, distancias recomendadas (85% máx)



Salto de brazo en carrera, distancias máximas



Salto de brazo en carrera, distancias recomendadas (85% máx)



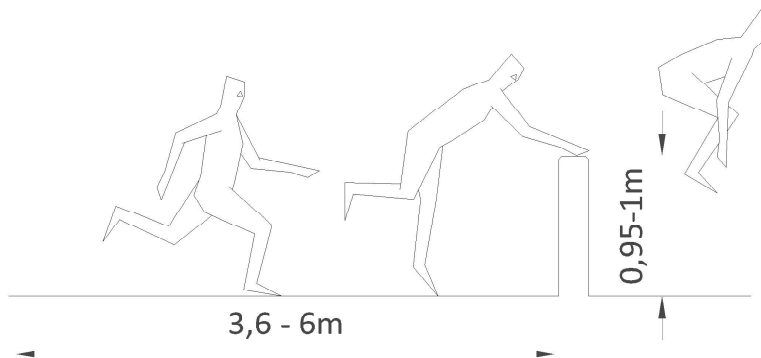
## Salto de gato

Este tipo de salto se utiliza para sobrepasar obstáculos de media altura y es algo más complejo que los anteriores, ya que combina en su fase de despegue el impulso de las piernas en el suelo y de las manos en el propio obstáculo. Habitualmente se realiza tomando carrera y recepcionando con los pies, a modo de *gato-precí*.



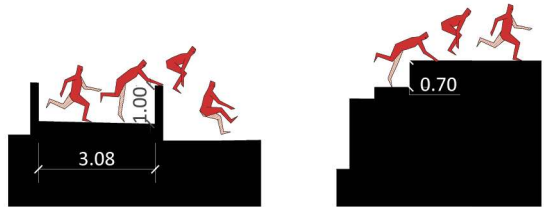
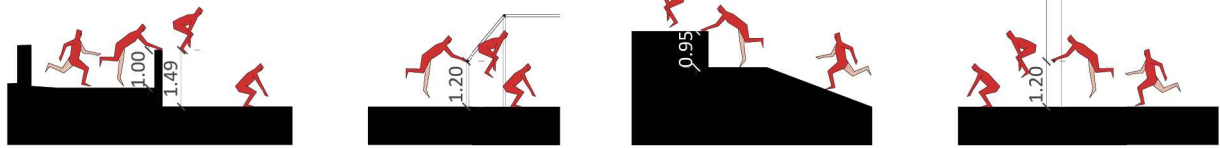
Figura 3.3.5. Traceur realizando un gato-precí.

Este movimiento puede realizarse sobre obstáculos con la altura comprendida entre los 0,8 y los 1,2 metros, si bien la altura óptima para realizar este movimiento (aquella en la que se obtiene un mayor alcance), se corresponde con la altura de la cadera, entorno a los 0,95 o 1 metros.

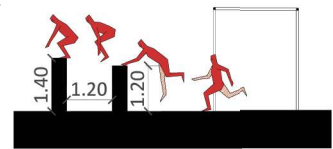


Esquema de un salto de gato donde se representa la carrera y la altura óptima del punto de apoyo. Elaboración propia.

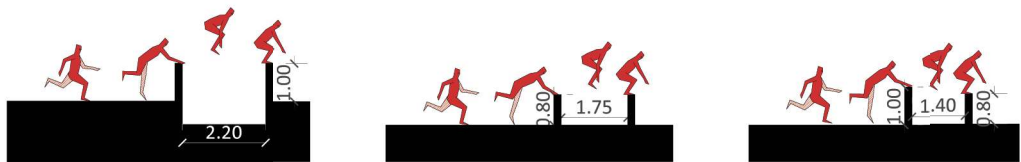
Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de gato.



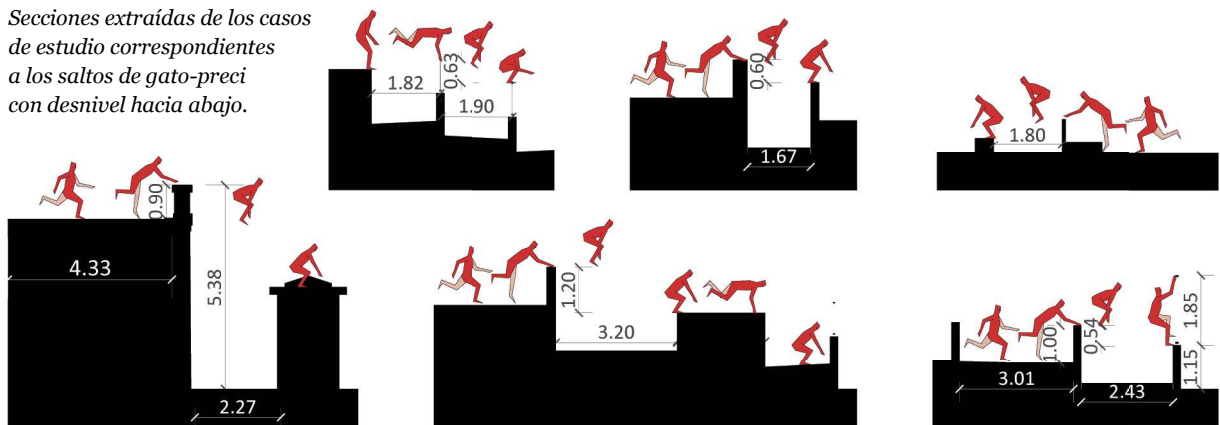
Sección extraída de los casos de estudio correspondientes a un salto de gato-precí con desnivel hacia arriba.



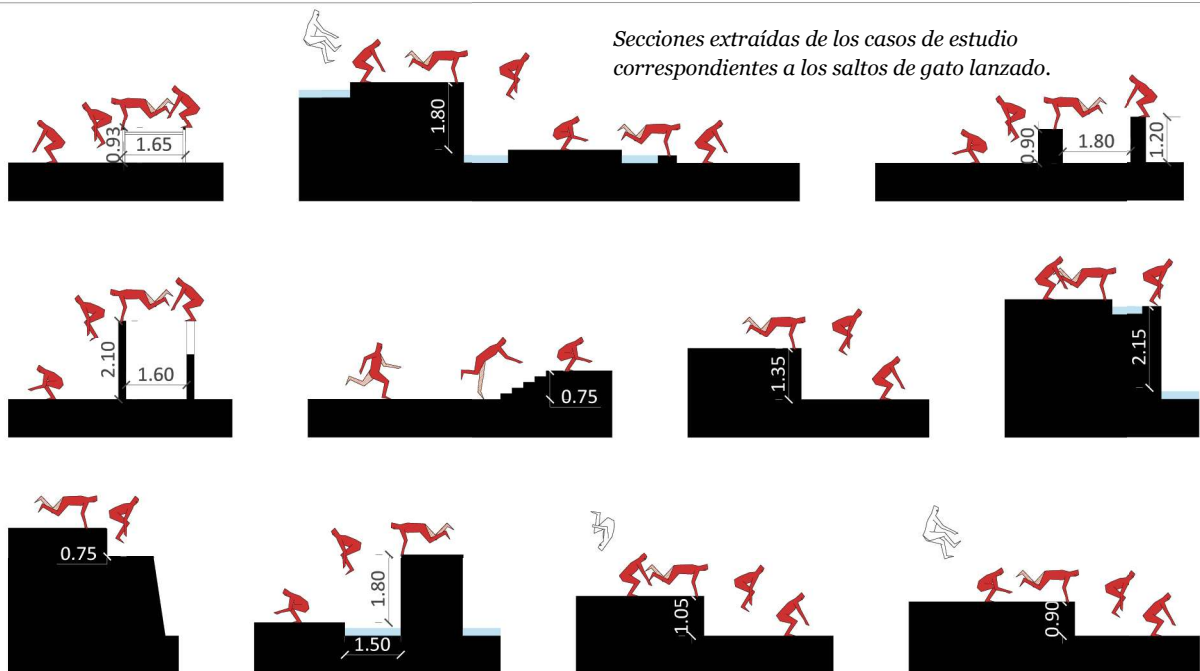
Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de gato-precí a nivel.



Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de gato-precí con desnivel hacia abajo.

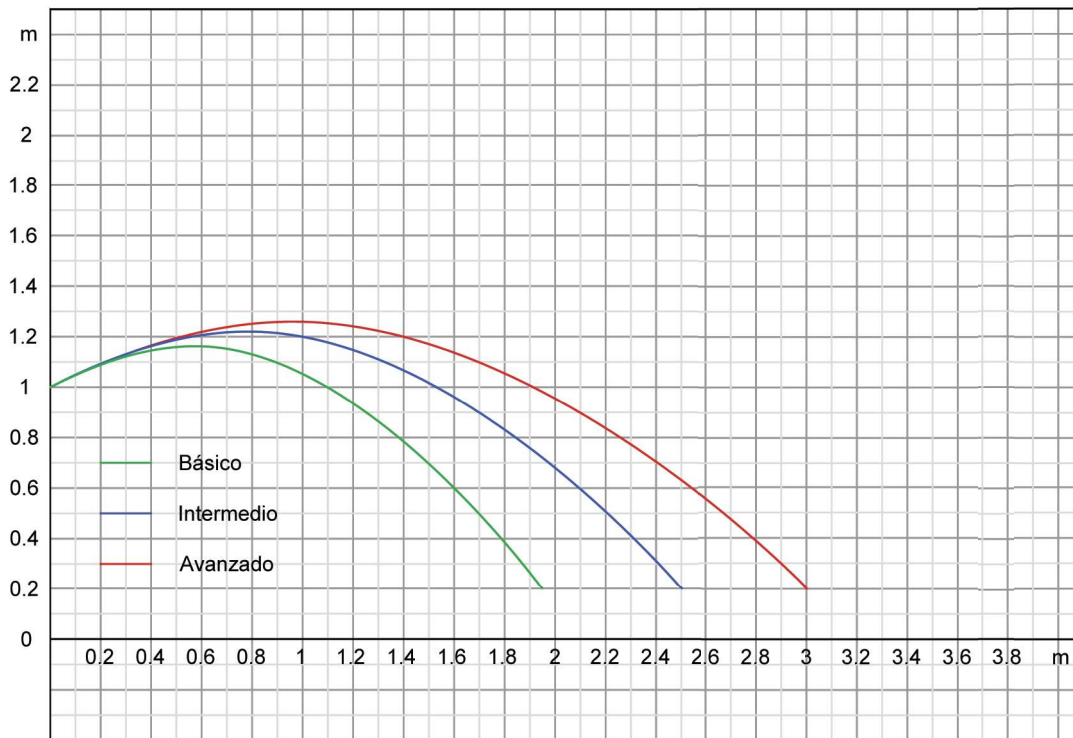


Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos de gato lanzado.



En la encuesta, se recoge el alcance máximo del salto de gato de los participantes en un terreno plano desde un elemento de apoyo a media altura. A partir de estos datos, se construyen unas gráficas de referencia en las que se representa la trayectoria de los pies en saltos de gato.

### Salto de gato, distancias máximas

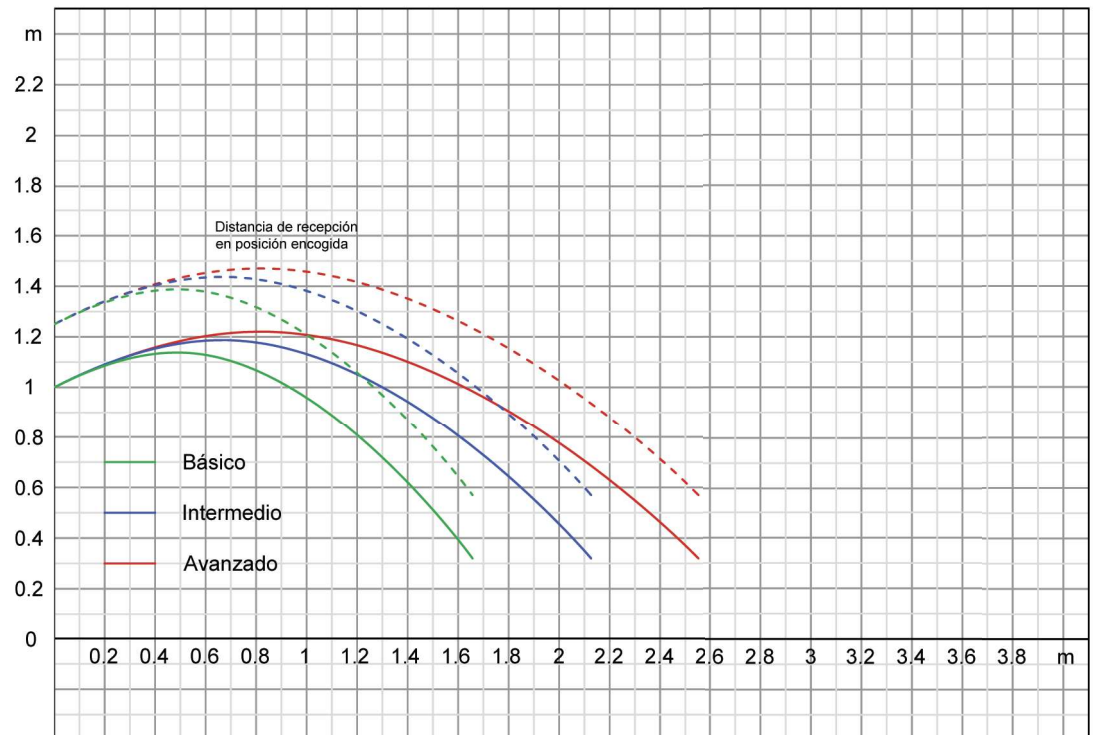


Es frecuente en el salto de gato recepcionar en una posición encogida para alcanzar mayores distancias, por lo que en la siguiente gráfica se representa este tipo de recepción en línea discontinua.

Figura 3.3.6. Traceur recepcionando un gato-precí encogiéndose las piernas.



Salto de gato, distancias recomendadas (85% máx)



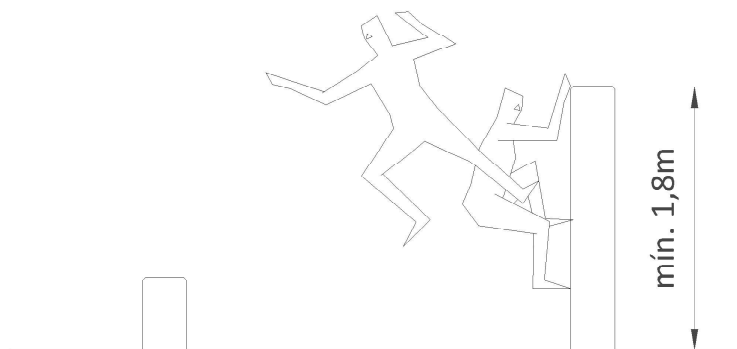
## Retour o return

El *retour* se inicia desde la posición de cuelgue, impulsándose sobre el paramento del muro con uno de los pies al mismo tiempo que se gira el cuerpo para encarar la recepción que puede ser a modo de *preci* o de brazo. Al igual que el salto de brazo, el *retour* necesita de cierta rugosidad en el paramento para poder realizarse.

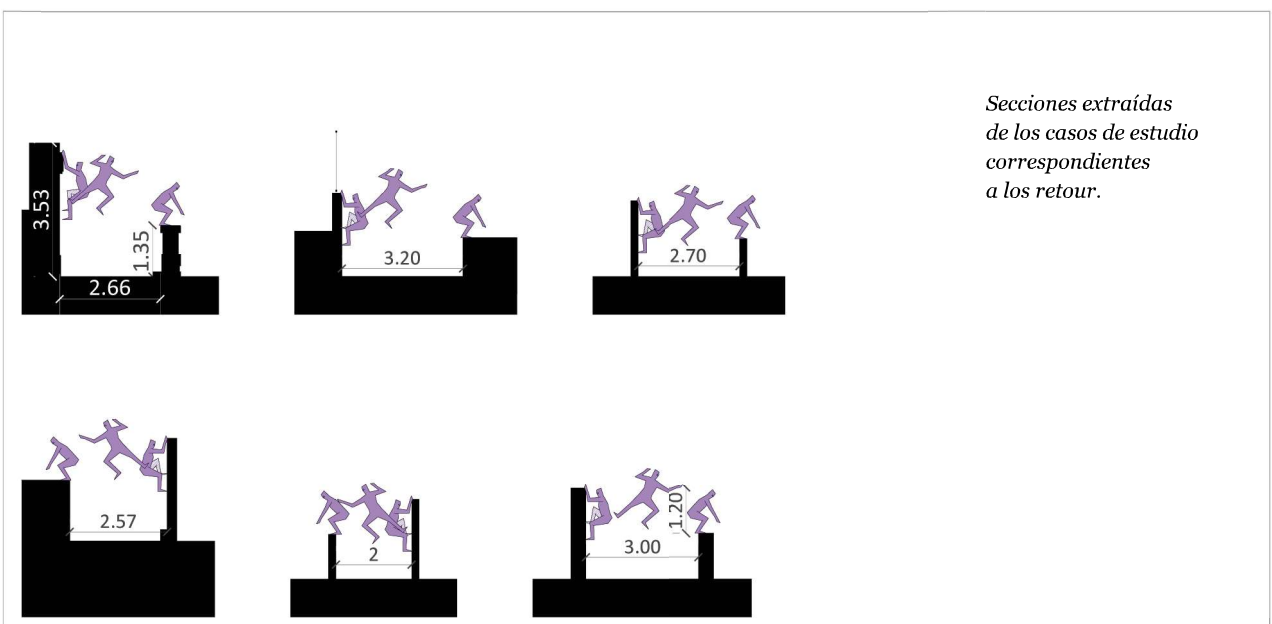


Figura 3.3.7. Traceur realizando un retour.

Normalmente este movimiento sirve como transición de un elemento alto a otro más bajo, si bien cuando se recibe a modo de *brazo* puede realizarse a obstáculos de igual altura o incluso más altos que desde el que se salta.



Esquema de un retour donde se representa la mínima del muro para su adecuada realización. Elaboración propia.



Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los retour.

## Balanceo o laché

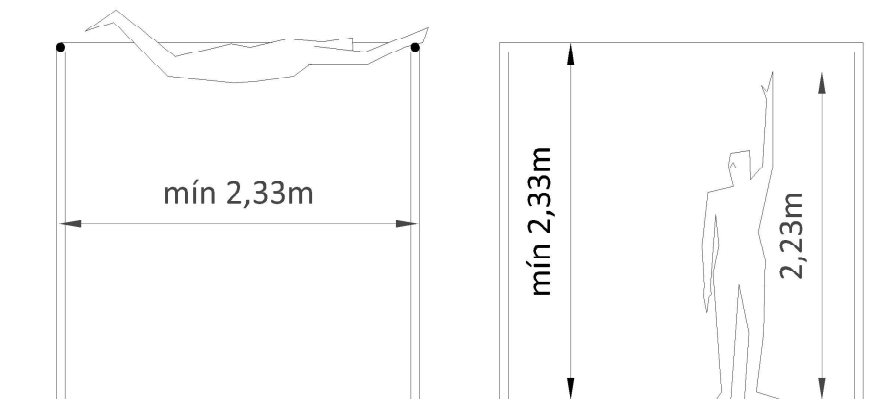
El *balanceo* es un movimiento realizado desde la posición de cuelgue en una barra, que se realiza balanceando el cuerpo para tomar impulso y soltándose para acabar agarrándose a otra barra o recepcionando a modo de *preci* o *brazo* en un muro.

Figura 3.3.8. Traceur realizando un balanceo.

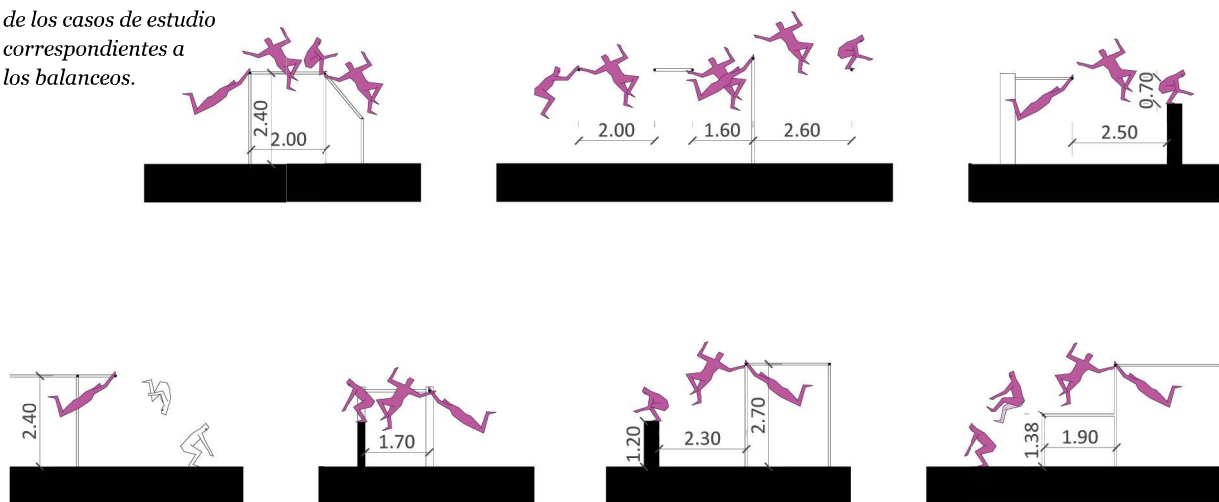


Para poder realizar adecuadamente este movimiento es necesario que, al estar colgados en la barra, esta se encuentre a la suficiente altura como para que los pies no choquen con el suelo y además que, al realizar el impulso inicial, tampoco choquen con otras barras cercanas. También es importante que el diámetro de las barras sea adecuado, ya que si son muy anchas serán difíciles de agarrar y propiciarán caídas.

Esquema de un balanceo en el que se representan las distancias mínimas para su correcta ejecución. Elaboración propia.



Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los balanceos.

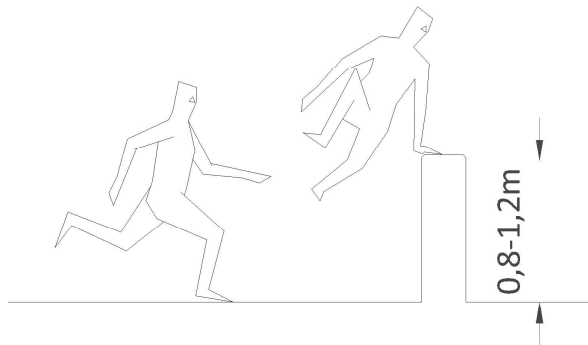


## Pasavallas, ladrón, reverso y rompemuñecas

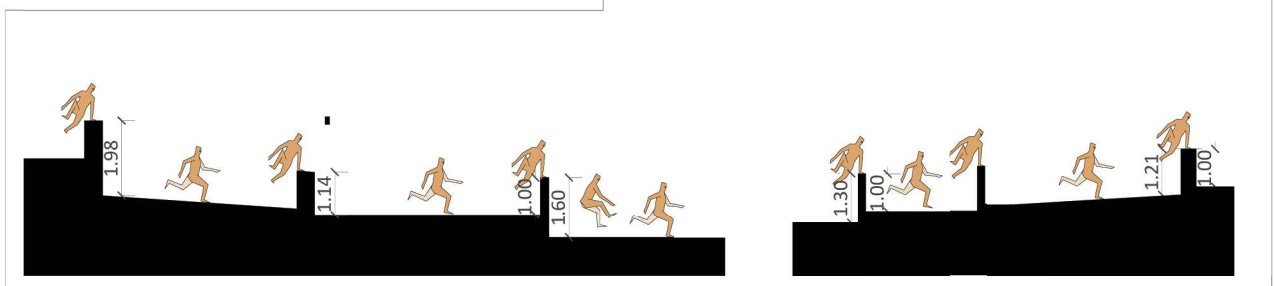
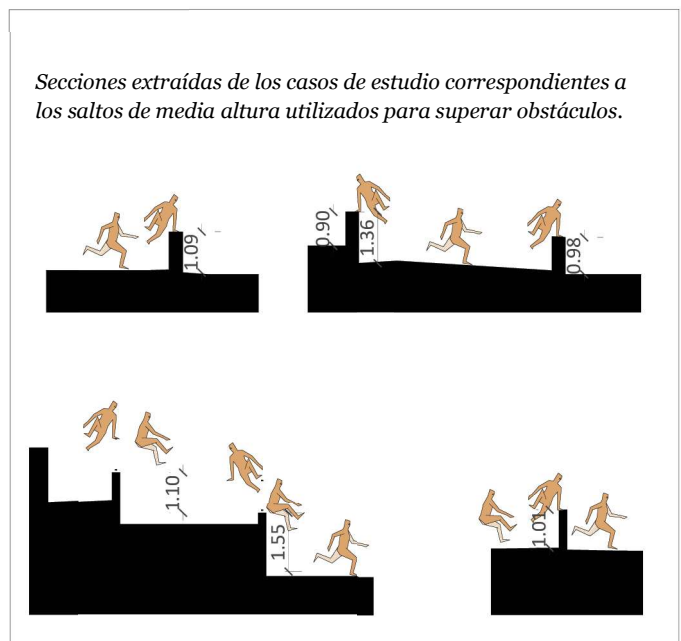
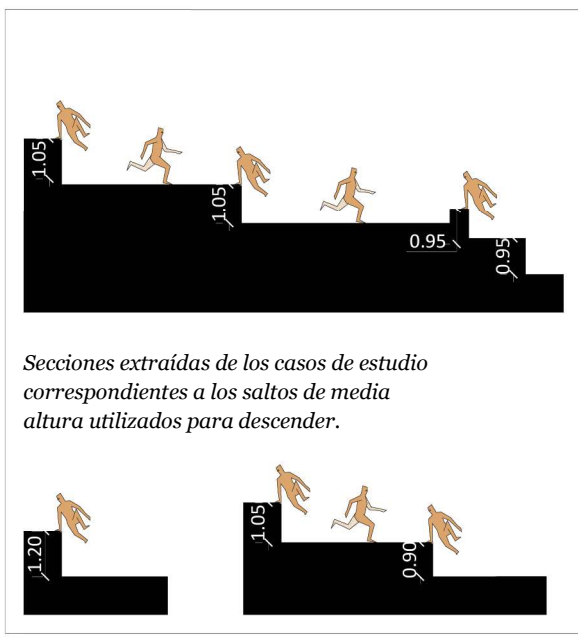
Todos estos movimientos tienen como objetivo superar cualquier obstáculo que esté alrededor de la altura de la cadera, cada uno de ellos de diferente forma. Son habitualmente utilizados en recorridos para sobrepasar obstáculos de forma rápida.



Figura 3.3.9. Traceur realizando un ladrón.



Esquema de un ladrón en el que se representa el rango de alturas adecuado para su ejecución. Elaboración propia.



## Grimpeo o pasamurallas

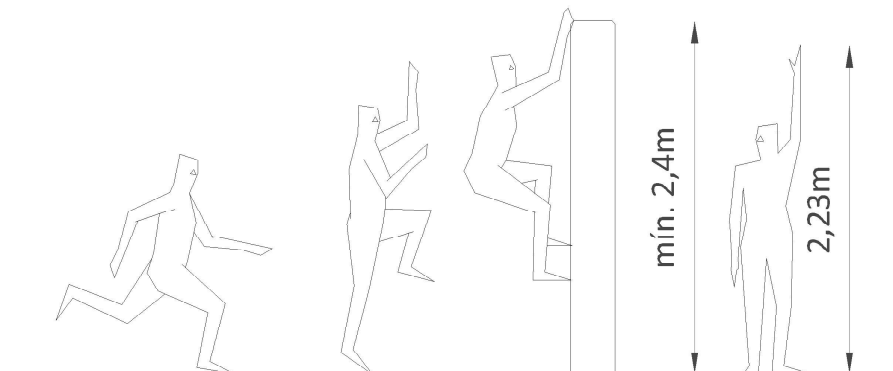
Normalmente esta técnica es un último recurso para superar obstáculos de gran altura que no pueden sortearse de otro modo. Consiste en realizar una carrera para, una vez cerca del muro, patearlo hacia arriba y con este impulso alcanzar a agarrarse con las manos en su coronación.

Figura 3.3.10. Traceur realizando un grimpeo.

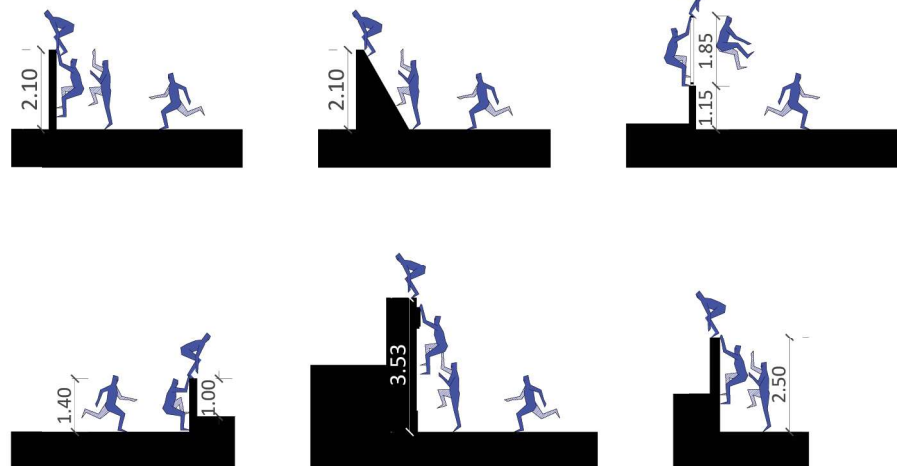


La inercia conseguida en la carrera se transforma en fuerza vertical a través de la fricción de la pisada sobre el muro, por lo tanto, al igual que en el *brazo* y el *retour*, si esta superficie es lisa no podrá realizarse adecuadamente el movimiento.

Esquema de un grimpeo en el que se representa la altura a partir de la cual se empiezan a realizar grimpeos. Elaboración propia.



Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los grimpeos.



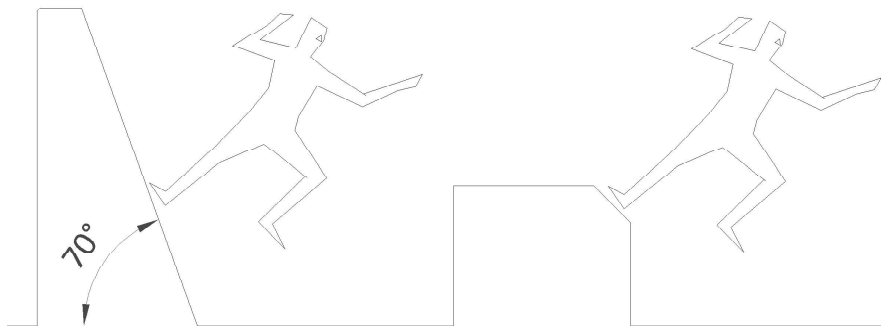
## Tic - tac

El *tic-tac* es un movimiento que se realiza en carrera, y consiste en impulsarse con un pie sobre un paramento vertical o inclinado situado a un margen para desplazarse en dirección contraria a este, salvar un obstáculo o ganar altura.

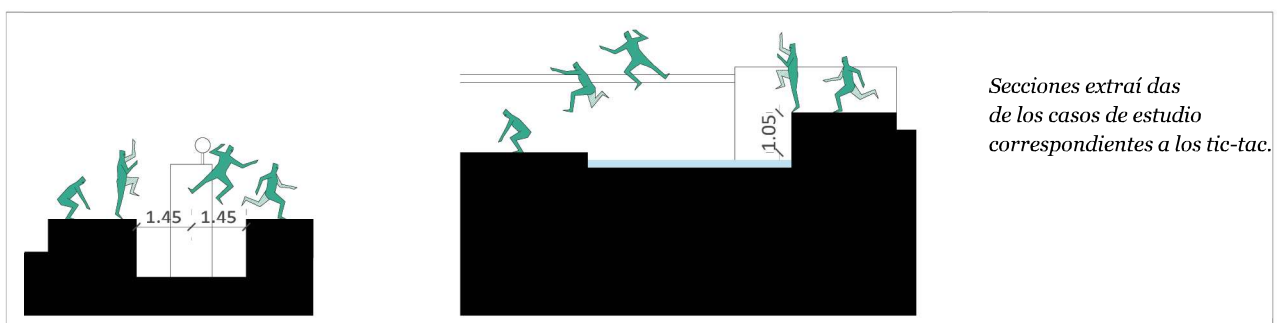


Figura 3.3.11. Traceur realizando un tic-tac.

Para facilitar la realización de esta técnica en los parques de *parkour*, pueden disponerse superficies inclinadas o esquinas en chaflán, que al alinearse con la dirección de la patada, aumentarán la fuerza que puede aplicarse al movimiento.



Esquema de un tic-tac en el que se representa el tipo de elementos que favorecen su ejecución. Elaboración propia.

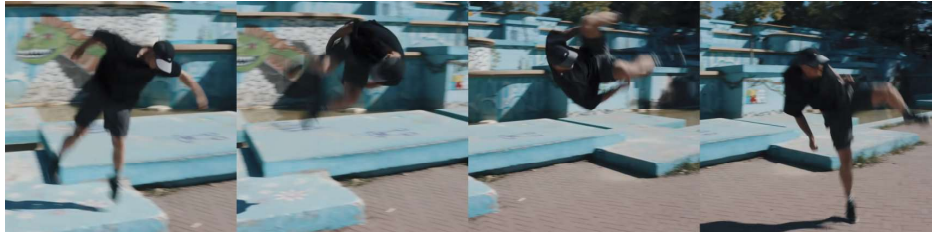


Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los tic-tac.

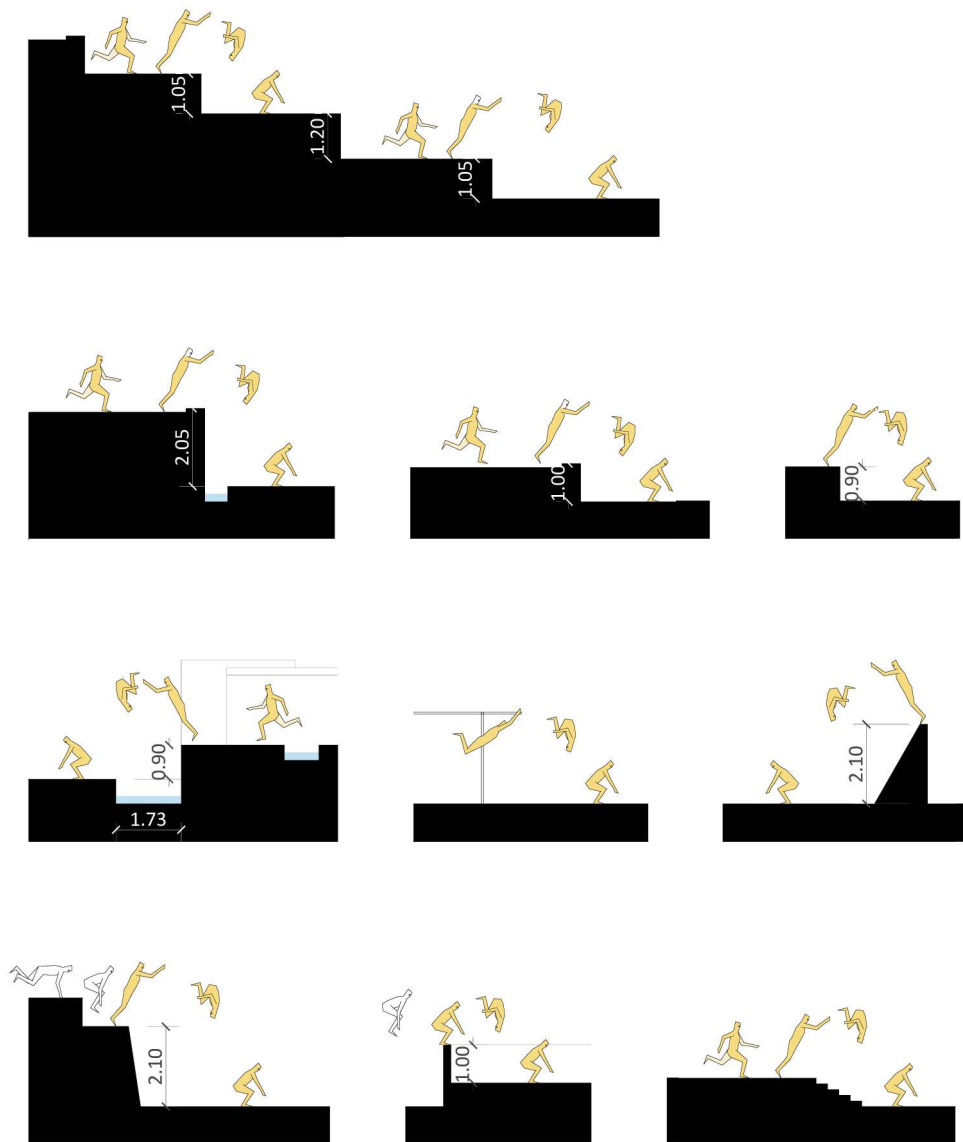
## Salto mortal o tricks

Por salto mortal puede entenderse aquel salto en el que una persona realiza un giro completo sobre sí misma, moviendo sus pies por encima de su cabeza. Estos saltos pueden favorecerse incluyendo en los parques de *parkour* zonas con superficies blandas como fosos de arena, junto con planos inclinados y elementos de distintas alturas desde los que saltar.

Figura 3.3.12. Traceur realizando un frontflip.



Secciones extraídas de los casos de estudio correspondientes a los saltos mortales o tricks.



## 3.4. Sistemas constructivos

### Prefabricados de hormigón

Este tipo de construcción es de los más empleados en parques de *parkour*, existiendo empresas como Urbeadapta, Spheritia o IMP urban que ofrecen un catálogo de módulos con los que diseñar estas instalaciones. Si bien el diseño queda limitado a dicho catálogo, este sistema ofrece otros beneficios, entre los que cabe destacar la gran resistencia mecánica de las estructuras, una baja necesidad de mantenimiento y una rápida puesta en obra.

Si se usa este tipo de construcción, se debe prestar especial atención al acabado de los paramentos, ya que los prefabricados de hormigón por regla general presentan superficies muy lisas y esto, aunque puede ser interesante para otros usos, en el caso de un parque de *parkour* es una clara desventaja. En consiguiente es recomendable que se fabriquen directamente con una textura rugosa o, en su defecto, que una vez instalados se les aplique una pintura antideslizante.



*Figuras 3.4.1. Parque de parkour de Pacífico.*

*Figura 3.4.2. Traceurs saltando en el parque de parkour de Getafe.*

## Hormigón in situ

La construcción tradicional con hormigón, a pesar de que requiere de más mano de obra y mayores plazos permite una mayor libertad de diseño y construir estructuras de mayor tamaño. En cuanto a su resbaladici- dad, al igual que en el hormigón prefabricado, se puede encofrar con una textura que le aporte rugosidad o cubrirse con pintura antideslizante.

*Figuras 3.4.3. Parque de parkour de Gerlev, Dinamarca.*

*Figura 3.4.4. Parque de parkour en Copenhague, Dinamarca.*



## Bloques de hormigón

Esta es una alternativa más económica que las anteriores, y si bien un muro de hormigón tradicional o prefabricado tendrán siempre una mayor resistencia, la construcción con bloques de hormigón debidamente ejecutada también puede funcionar en parques de *parkour*. Debido a estas menores capacidades mecánicas es importante que además de no escatimar en el armado de los muros, el propio diseño de la instalación se piense teniendo en cuenta la resistencia de la estructura. Para ello, se deberán adoptar estrategias como contrapear los muros en sus esquinas para que actúen solidariamente o incorporar muros perpendiculares o planos inclinados a modo de contrafuertes, como puede verse en el parque de *parkour* de Castellón. El problema de resbaladici- dad que presentaban los anteriores métodos de construcción queda resuelto en este caso por la propia textura de los bloques.

*Figuras 3.4.5. Parque de parkour de Castellón.*

*Figura 3.4.6. Parque de parkour de Pobla de Balbana.*



## Impresión 3D en hormigón

Este novedoso sistema de construcción encuentra también aplicación en los parques de *parkour* y permite realizar diseños de todo tipo. Especialmente abre la posibilidad de proyectar elementos curvos que serían inviables empleando otros sistemas constructivos. La puesta en obra puede realizarse de dos modos, construyendo los módulos en un taller para posteriormente transportarlos a la obra o instalar en el lugar de construcción la impresora 3D para imprimir los muros directamente en su posición. Este sistema, además, da como resultado muros con un coeficiente de resistencia al deslizamiento alto gracias al relieve generado por la superposición de las capas de hormigón, cada una de ellas con un espesor aproximado de 2 centímetros.



*Figuras 3.4.7. Parque de parkour impreso en 3D en Praga, República Checa.*

*Figura 3.4.8. Detalle de la textura de los módulos impresos en 3D.*

## Paneles de hormigón sobre estructura metálica

Este sistema mixto permite combinar la rugosidad del hormigón texturizado con una estructura metálica resistente que permite uniones en seco y, por lo tanto, una mayor velocidad de construcción. Además, en este tipo de módulos puede solucionarse de forma muy sencilla el encuentro entre barras y muros al preverse puntos de unión.



*Figuras 3.4.9. Parque de parkour de Las Matas.*

*Figura 3.4.10. Detalle de los módulos.*

## Estructura metálica forrada en tableros DM

Este sistema constructivo es el más utilizado en interiores, como en el caso de gimnasios de *parkour* donde se requieren estructuras con diseños complejos y que, además, sean relativamente ligeras para poder desplazarlas si se quieren realizar modificaciones en un futuro. Consta de un armazón de acero formado por perfiles situados cada 0,5 metros, que posteriormente se forran con tableros de densidad media de 2 centímetros de espesor.

Figuras 3.4.11. Instalación de armazón metálico.

Figura 3.4.12. Módulo terminado perteneciente a La Nave Parkour Academy.



## Estructura metálica forrada en tableros HPL

Este sistema constructivo, pese a ser más aconsejable para interiores, se ha utilizado en parques de *parkour* públicos sustituyendo los tableros DM por tableros HPL que son resistentes a la intemperie. Este sistema resulta más económico que construir en hormigón, sin embargo, requiere de un mayor mantenimiento y si este no se realiza la vida útil del parque puede verse acortada. Para prevenir daños en la estructura es fundamental que no existan grandes vanos en el armazón de acero, de lo contrario, el tablero puede acabar cediendo. La unión de estos paneles con la estructura metálica se realiza mediante tornillos, que deben estar enrasados con el tablero para que no supongan un peligro para los usuarios.

Figuras 3.4.13. Parque de parkour de San Cristobal.

Figura 3.4.14. Parque de parkour de Mentrída.



A continuación, se muestran dos fallos constructivos detectados en este tipo de parques. El primero se trata del hundimiento de un tablero HPL debido a un sobre espaciamiento en la estructura metálica subyacente. El segundo es un mal atornillamiento de un tablero en el que los tornillos sobresalen completamente sobre este, suponiendo un potencial peligro para los usuarios del parque.



Figuras 3.4.15. Tablero roto en el parque de parkour de San Cristobal.

Figura 3.4.16. Detalle de tornillos mal colocados en el parque de parkour de Mentrída.

## Madera maciza

Si bien el uso de la madera como material de construcción no es muy popular en España, hay algunos parques de *parkour* construidos con este sistema en otros países. Este tipo de construcción se diferencia de los anteriores por usar elementos más esbeltos, como vigas y pilares de madera, que están debidamente tratados para no deteriorarse en exteriores. Este tipo de elementos, si bien mejoran la visibilidad del parque, dificultan la realización de movimientos que impliquen un apoyo sobre una superficie vertical como saltos de *brazo*, *retours* o *grimpeos*.



Figuras 3.4.17. Parque de parkour de Fort St John, EEUU.

Figura 3.4.18. Parque de parkour de Vancouver, EEUU.

## Estructuras de barras de acero

Este tipo de estructuras son comunes a todos los parques de *parkour*, ya que son necesarias para entrenar el equilibrio, realizar *balanceos* y practicar la precisión en las recepciones. Suelen encontrarse integradas con el resto de elementos del parque, o como estructuras exentas.

Este tipo de elementos constructivos, debido a su esbeltez, no deben emplearse con vanos mayores de 2 metros ya que podrían llegar a doblarse. Para conseguir que estas estructuras tengan una mayor rigidez se pueden incluir elementos diagonales formando triángulos o anclar las barras directamente a los muros. En este último caso la conexión debe tenerse en cuenta en el diseño disponiendo de elementos de unión adecuados que no vayan a suponer un punto débil en la estructura. Aunque el diámetro de las barras oscila generalmente entre los 33 y los 48 milímetros, este puede aumentarse en la parte que conecta con el suelo para aportar mayor rigidez a la estructura, manteniéndolo delgado donde verdaderamente sea necesario para agarrarse.

Figuras 3.4.19. Estructura de barras reforzada con diagonales.



Figura 3.4.20. Estructura de barras unida a muro de hormigón.



Figuras 3.4.21. Estructura de barras con diametro ancho en el encuentro con el suelo y diagonal.



Figura 3.4.22. Estructura de barras con triangulaciones en sus esquinas y unida a muros.



## Conclusiones

Prácticas no regladas como el *parkour*, el *skate*, el patinaje o el baile representan nuevas formas de relacionarse con la ciudad, reinterpretando el espacio público y apropiándose frecuentemente de espacios en desuso que por sus características son adecuados para el desarrollo de estas actividades. Esta es una realidad a la que el urbanismo debe dar respuesta, ya sea oponiéndose a ellas o aprovechándolas como forma de enriquecer la ciudad y revitalizar espacios.

Como ejemplos de esta apropiación y reinterpretación de espacios, en el caso de Madrid, puede verse cómo La Fuente de las Cataratas ubicada en el barrio de Vallecas, a pesar de ser una construcción desconocida por la mayoría, es el escenario de vídeos de *parkour* con millones de visualizaciones, o cómo los jardines conocidos por los *traceurs* como Narnia, situados en una zona residencial de Tres Cantos, pasan de ser espacios con apenas uso a convertirse en un punto de encuentro recurrente para los *traceurs* de todo Madrid, donde se organizan entrenamientos colectivos y eventos. El *parkour* al igual que el *skate*, desafía las normas establecidas en el uso de los espacios, sin embargo, como se ha expuesto en los ejemplos anteriores, esto no tiene por qué ser algo negativo.

En un contexto en el que el modo de vida es cada vez menos activo, el *parkour* puede verse como una oportunidad para combatir este sedentarismo, especialmente entre niños y adolescentes, que se ven atraídos por este deporte tanto por la capacidad física que se puede llegar a desarrollar, como por su componente lúdico y creativo, además de que su práctica en grupo fomenta otros valores de comunidad y ocio alternativo. Este tipo de iniciativas ya se están realizando en España, donde cada vez son más los centros educativos que incluyen el *parkour* en las clases de educación física o entre su oferta de actividades extraescolares. Esto no quiere decir que el *parkour* sea exclusivamente para personas jóvenes, cualquiera puede practicarlo y beneficiarse de ello, como se ha demostrado en Valencia, donde se están realizando talleres de *parkour* adaptados a personas mayores de sesenta años, que buscan mejorar su calidad de vida a través de una mejora de su condición física.

La creciente popularidad del *parkour* se ha traducido en el ámbito de la arquitectura en la construcción de instalaciones destinadas a su práctica, comúnmente conocidas como parques de *parkour*. El desconocimiento de esta actividad, y por consiguiente, de cómo proyectar los espacios que

alberguen la misma, ha dado lugar a la creación de instalaciones que en muchos casos no funcionan correctamente y no se adaptan a las necesidades de los practicantes. Por este motivo, el objetivo de esta investigación se ha centrado en resolver este vacío de información, estudiando en profundidad los espacios donde se practica *parkour* y extrayendo de ellos tanto las cualidades que los hacen interesantes para este uso, como aquellos defectos que lo entorpecen.

Estos casos de estudio no solo revelan información sobre las características de estos espacios, sino que a través de ellos también se han podido extraer las pautas que siguen cada uno de los movimientos que realizan los *traceurs* y cuál es su relación con la arquitectura sobre la que tienen lugar. Al superponer la información obtenida de este estudio de casos con la información recogida por medio de una encuesta respondida por noventa *traceurs* y *traceuses*, se ha podido llegar a generar información cualitativa sobre la relación de lo construido con los movimientos realizados por los *traceurs*. Esta información se presenta a través de dibujos orientativos que ponen en relación las medidas del cuerpo humano con las de los obstáculos y mediante tablas de medidas donde se recogen las distancias que pueden saltarse en función del tipo de salto y de la experiencia del atleta. Esta documentación gráfica viene acompañada de explicaciones de cada movimiento y de recomendaciones de diseño basadas en las conclusiones derivadas de los casos de estudio, entre las cuales cabe mencionar: evitar desarrollos lineales, mezclar obstáculos de diferentes alturas y características que posibiliten múltiples recorridos y se adapten a diferentes niveles de dificultad, aprovechar los emplazamientos entre diferencia de cotas como enclaves estratégicos para la construcción de parques de *parkour*, adaptar el diseño de las instalaciones al sistema constructivo para optimizar su funcionamiento y vida útil, y la inclusión de planos inclinados en el diseño, tanto para permitir la adaptación de los saltos a distintos niveles de dificultad, como para optimizar la ejecución de otros movimientos.

Con toda esta información, este trabajo incluye una guía capaz de dar pautas para abordar el diseño de un espacio destinado a la práctica del *parkour*, una suerte de *neufert* que explora el punto de encuentro entre las cualidades de lo construido y la capacidad de movimiento del cuerpo humano. Con ello se busca que la calidad de estas instalaciones mejore en un futuro, esto no solo significa que funcionen correctamente, los parques de *parkour* no deben entenderse como una cancha de baloncesto o una pista de pádel, a diferencia de estas, un parque de *parkour* supone un proyecto con una libertad creativa prácticamente total, en el que se trabaja con volúmenes abstractos sin una configuración prefijada, por lo que sería interesante que, además de crear espacios adecuados para la práctica del *parkour*, se aspire a que estas construcciones tengan valor espacial, compositivo y se integren en la ciudad que les rodea.

## Bibliografía

### LIBROS

- Belle, D. y Perriere, C. (2014). *Parkour: Des origines à la pratique*.
- Carmona, A. (1999). *Datos antropométricos de la población laboral española*.
- Foucan, S. (2008). *Freerunning: Find Your Way*
- MacDonald, C. (2021). *The parkour park design handbook*.
- McDonough, T. (2002). *Guy Debord and the Situationist International: Texts and Documents*.
- Muybridge, E. (1885). *The human figure in motion*.
- Neufert, E. (1939). *Arte de proyectar en arquitectura*.
- Norton, K. (2018). *Standards for Anthropometry Assessment*.
- Otchie, M. (2013). *Parkour and the city: the role of human mobility in place-making*.
- Raymen, T. (2017). *The Paradox of Parkour: An Exploration of the Deviant-Leisure Nexus in Late-Capitalist Urban Space*.
- Stevens, Q. (2007). *The Ludic City: Exploring the Potential of Urban Spaces*.
- Suárez, C. y Fernández, J. (2012). *El Parkour en la escuela*.

### ARTÍCULOS

- Ameel, L. (2012). *Everyday aesthetics in action: Parkour eyes and the beauty of concrete walls*.
- Ameel, L. (2012). *Parkour: Creating loose spaces?* Geografiska annaler series B-Human geography.
- Archer, N. (2010). *Virtual Poaching and Altered Space: Reading Parkour in French Visual Culture*.
- Atkinson, M. (2009). *Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis*. Journal of Sport & Social Issues.
- Braune, I. (2021). *Body-Space-Relation in Parkour: Street Practices and Visual Representations*.
- Bravinton, N. (2007). *From Obstacle to Opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints*.
- Daskalaki, M.; Stara, A.; Imas, M. (2008). *The "Parkour Organisation": inhabitation of corporate spaces*. Culture and Organization.
- Eric, J. (2011). *When walls are no longer barriers: Perception of wall height in Parkour*. Perception.
- Ferrero, C. (2011). *Re-descubriendo el cuerpo a través de la ciudad, re-descubriendo la ciudad a través del cuerpo*.

- Higgins, J. (2009). *The Revitalization of Space Freestyle Parkour and Its Audiences*.
- Lynn, A., Amy, M., Jeschke, Simone R. y Withagen, R. (2021). *The degree to which traditional play equipment, Parkour play elements, and Aldo van Eyck's play sculptures have an open function*.
- Matthew, D. (2014). *Self and the City: Parkour, Architecture, and the Interstices of the 'Knowable' City*.
- Ladewig, R. (2009). *The rabbit hole is deeper than you think! zur medialen Inszenierung von Parkour*.
- Larsen, S. (2021). *Parkour: playing the modern, accelerated city*.
- O'Grady, K. (2012). *Tracing the city - parkour training, play and the practice of collaborative learning*.
- Ortuza, J. (2009). *Parkour or «l'art du déplacement»: A Kinetic Urban Utopia*.
- Rawlinson, C. y Guaralda, M. (2011). *Play in the city : Parkour and architecture*.
- Robin L., Christophe G., Florian L. (2019). *L'aménagement des parkour-parks : les espaces dédiés pour les activités ludo-sportives comme outils d'inclusion? Études de cas à Nantes et à Rennes*.
- Straford, B., Davids, K., North, J. y Stone, J. (2020). *Designing parkour-style training environments for athlete development: insights from experienced Parkour Traceurs. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*.
- Velasco, A. (2018). *La producción del espacio: relaciones entre la ciudad edificada y los practicantes de parkour en Cali*.

## DOCUMENTALES

- Christie, M (Director). (2003). *Jump London (Documental)*. Optomen Television (Productor).
- Christie, M (Director). (2005). *Jump Britain (Documental)*. Carbon Media (Productor).
- Mark Daniels (Director). (2006). *Generation Yamakasi (Documental)*.

## PÁGINAS WEB

- Australian Parkour Association (2009). *David Belle [Entrevista traducida]*. Tomado de: <http://www.umparkour.com> ; consultado el 10/5/2023.
- Biografía de Raymond Belle*. Allo Dix Huit (2006). Recuperado de: <https://en-academic.com/dic.nsf/enwiki/2532923> ; consultado el 10/5/2023.
- Castro, A. y Torronteras, J. (2013). *Parkour: Ejerciendo el derecho al espacio urbano a través del deporte*. Tomado de: <http://www.umparkour.com> ; consultado el 10/5/2023.
- DIY Parkour Gym Equipment: The Ultimate Guide to Pipe Structures*. Tomado de: [www.simplifiedbuilding.com](http://www.simplifiedbuilding.com) ; consultado el 25/5/2023.
- Elizondo, A. y Jauregi, B. (2021). *Cronología y desarrollo de la usurpación del parkour por la FIG*. Tomado de: <http://www.umparkour.com> ; consultado el 10/5/2023.
- Foucan, S. (2013) *Entrevista a David Belle*. Tomado de: <http://www.umparkour.com> ; consultado el 10/5/2023.
- Sampayo, D. y Ferrero, C. (2020). *Historia*. Tomado de: <http://www.umparkour.com> ; consultado el 10/5/2023.

## Procedencia de las fotografías

- Portada:** Imagen tomada del vídeo con título < Disciplina, técnica y movimiento-!Puro Parkour!-.Gines Medina. > del canal <Miguelcor\_>, subido el 15/8/2021, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=cRZPBouLheo&t=1s&ab\\_channel=Miguelcor\\_](https://www.youtube.com/watch?v=cRZPBouLheo&t=1s&ab_channel=Miguelcor_)
- 1.1. y 1.2. Tomado de: <http://umparkour.com/web/historia/> ; consultado el 10/5/2023.
  - 1.3. Carátula de la película: Ariel Zeitoun y Julien Seri (Directores). (2001). *Yamakasi: los samurais de los tiempos modernos* (Película). Luc Besson y Virginie Silla (Productores).
  - 1.4. Carátula del documental: Mark Daniels (Director). (2006). *Generation Yamakasi* (Documental).
  - 1.5. Carátula del documental: Mike Christie (Director). (2003). *Jump London* (Documental). Optomen Television (Productor).
  - 1.6. Carátula de la película: Pierre Morel (Director). (2004). *Distrito 13* (Película). Luc Besson (Productor).
  - 1.7. Imagen tomada del vídeo con título < IMPOSIBLE entrenar aquí...> del canal <Cosmin What>, subido el 17/7/2022, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=JM\\_oY64glRk&t=865s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=JM_oY64glRk&t=865s&ab_channel=CosminWHAT)
  - 1.8. Tomado de: [https://as.com/deportes\\_accion/2021/04/26/urbano/1619456951\\_581982.html](https://as.com/deportes_accion/2021/04/26/urbano/1619456951_581982.html) ; consultado el 23/5/2023.
  - 1.9. Tomado de: <https://dbsport.press/parkour-spain-series-2022/> ; consultado el 23/5/2023.
  - 1.10. Tomado de: <https://www.levante-emv.com/economia/empresas-y-responsabilidad-social/2022/06/16/mujeres-60-83-anos-parkour-valencia-movement-67299004.html> ; consultado el 23/5/2023.
- 2.1.1. Imagen tomada del vídeo con título < Parkour en escaleras de Jardines de Sabatini > del canal <Antonio Atrio>, subido el 18/11/2020, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=z53NdJrLW14&ab\\_channel=AntonioAtrio](https://www.youtube.com/watch?v=z53NdJrLW14&ab_channel=AntonioAtrio)
  - 2.1.2. Tomado de: <https://www.expedia.com/fotos/es/espana/madrid/jardines-sabatini.d6219093?view=large-gallery&photo=349103> ; consultado el 23/5/2023.
  - 2.1.3. Tomado de google street view, consultado el 23/5/2023.
  - 2.1.4. y 2.1.6. Imágenes tomadas del vídeo con título <Un día de entrenamiento en Madrid Vuelven los WHAT al canal> del canal <GuilleWhat>, subido el 4/3/2023, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=2gwgLE--3hw&t=344s&ab\\_channel=GuilleWhat](https://www.youtube.com/watch?v=2gwgLE--3hw&t=344s&ab_channel=GuilleWhat)
  - 2.1.5. Imágenes tomadas del vídeo de la cuenta <robertmadd>, subido el 6/10/2022, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=E4b3VWkEtDg&t=471s&ab\\_channel=PintosWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=E4b3VWkEtDg&t=471s&ab_channel=PintosWHAT)

- 2.1.7. Imágenes tomadas del vídeo con título < ME CAIGO HACIENDO PARKOUR!> del canal <Cosmin What>, subido el 3/12/2017, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=OPsmMLi1gbM&t=413s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=OPsmMLi1gbM&t=413s&ab_channel=CosminWHAT)
- 2.1.8. Imágenes tomadas del vídeo con título <SPEED RUN !! PARKOUR en MADRID> del canal <Pintos WHAT>, subido el 23/8/2018, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=E4b3VWkEtDg&t=471s&ab\\_channel=PintosWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=E4b3VWkEtDg&t=471s&ab_channel=PintosWHAT)
- 2.2.1./2.2.2./2.2.5./2.2.6./2.2.7. Imágenes tomadas del vídeo con título <Insane Parkour Water Fountain Spot > del canal <STORROR>, subido el 18/1/2021, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=t8ov4ATFSKo&ab\\_channel=STORROR](https://www.youtube.com/watch?v=t8ov4ATFSKo&ab_channel=STORROR)
- 2.2.3. y 2.2.4. Imágenes tomadas del vídeo con título <Madrid's Best Parkour Spots!> del canal <Maximus Ward>, subido el 18/1/2021, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=qVRL--zfnWM&ab\\_channel=MaximusWard](https://www.youtube.com/watch?v=qVRL--zfnWM&ab_channel=MaximusWard)
- 2.3.1./2.3.2./2.3.6. Imágenes tomadas del vídeo con título <EXPLORE SPAIN Cap.1 - «3 CANTOS / MADRID»> del canal <Javikaracter>, subido el 15/1/2015, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=W-dN5ohGGv8&ab\\_channel=Javikaracter](https://www.youtube.com/watch?v=W-dN5ohGGv8&ab_channel=Javikaracter)
- 2.3.3. y 2.3.8. Imágenes tomadas del vídeo con título <La LIAMOS en TRES CANTOS - WHATPARKOUR> del canal <Cosmin WHAT>, subido el 20/4/2020, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=inW6Hd45dok&t=438s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=inW6Hd45dok&t=438s&ab_channel=CosminWHAT)
- 2.3.4. y 2.3.5. Imágenes tomadas del vídeo del canal <Karl FOW>, subido el 14/1/2019, con título <Saltos DIFICILES en PARKOUR en MADRID spot 3 CANTOS>, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=u\\_BpGEKb-IQ&ab\\_channel=KarlFOW](https://www.youtube.com/watch?v=u_BpGEKb-IQ&ab_channel=KarlFOW)
- 2.3.7. Imágenes tomadas del vídeo con título <ME REVENTÉ LA TIBIA...(puntos incluidos)> del canal <Cosmin WHAT>, subido el 22/9/2021, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=WljZ8mer65E&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=WljZ8mer65E&ab_channel=CosminWHAT)
- 2.4.1. Tomado de: <https://www.ampisound.com/photography/parkour-tour-visiting-madrid/attachment/madrid-parkour-spot-red-walls/>
- 2.4.2. y 2.4.3. Tomado de google street view, consultado el 23/5/2023.
- 2.4.4. y 2.4.5. Imágenes tomadas del vídeo con título <Viene la AMBULANCIA y el CONDUCTOR HACE PARKOUR!! -WHAT A VLOG!> del canal <GuilleWHAT>, subido el 29/9/2017, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=GPTbu8\\_yqZs&ab\\_channel=GuilleWhat](https://www.youtube.com/watch?v=GPTbu8_yqZs&ab_channel=GuilleWhat)
- 2.4.6. y 2.4.7. Imágenes tomadas del vídeo con título <SALTAMOS POR PILARES MUY ALTOS!(NO HAGAIS ESTO)> del canal <Cosmin WHAT>, subido el 29/7/2018, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=WckRj22JsZk&t=1s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=WckRj22JsZk&t=1s&ab_channel=CosminWHAT)
- 2.5.1./2.5.6./2.5.7./2.5.8. Imágenes tomadas del vídeo con título < Primer parque de parkour en Madrid (Vicálvaro) > del canal < Álex Segura LR - Parkour>, subido el 7/10/2014, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=22SaGmTarX8&ab\\_channel=%C3%81lexSeguraLR-Parkour](https://www.youtube.com/watch?v=22SaGmTarX8&ab_channel=%C3%81lexSeguraLR-Parkour)
- 2.5.2./2.5.3./2.5.4. Imágenes tomadas del vídeo con título <PARKOUR PARK VICÁLVARO, MADRID.> del canal <Edu Xcess>, subido el 6/10/2014, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=h1oir-KVGgM&ab\\_channel=EduXcess](https://www.youtube.com/watch?v=h1oir-KVGgM&ab_channel=EduXcess)

- 2.5.5. Imágenes tomadas del vídeo con título <First Parkour Park in Madrid OPENING!> del canal <AdrianPueyo>, subido el 3/9/2014, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=WCKRj22JsZk&t=1s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=WCKRj22JsZk&t=1s&ab_channel=CosminWHAT)
- 2.6.1./2.6.4./2.6.5 Imágenes tomadas del vídeo con título < Visite uno de los parkour park en Madrid y después fui a la plaza mayor [Vlog 3] > del canal <Jona Herra>, subido el 1/7/2022, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=IIJyUZoeH4s&ab\\_channel=JonaHerra](https://www.youtube.com/watch?v=IIJyUZoeH4s&ab_channel=JonaHerra)
- 2.6.2. y 2.6.3. Tomado de google street view, consultado el 23/5/2023.
- 2.6.6. Imágenes tomadas del vídeo con título < Dia 1 Volviendo Hacer Parkour > del canal <Miguelnon>, subido el 11/3/2023, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=mKoMkxoleGw&ab\\_channel=Miguelnonç](https://www.youtube.com/watch?v=mKoMkxoleGw&ab_channel=Miguelnonç)
- 2.6.7. y 2.6.8. Imágenes tomadas del vídeo de la cuenta <team\_magicparkour>, subido el 18/12/2021, consultado el 8/5/2023. URL: <https://www.instagram.com/p/CXnzkr2ohmf/>
- 2.7.1. Tomado de: <https://www.rtve.es/play/videos/telediario/parkour-espana-nave/5780075/>
- 2.7.2. Imágenes tomadas del vídeo con título < El MEJOR GIMNASIO DE PARKOUR de mi ciudad > del canal <GuilleWhat>, subido el 25/11/2020, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=uUZEJg69UQ0&t=517s&ab\\_channel=GuilleWhat](https://www.youtube.com/watch?v=uUZEJg69UQ0&t=517s&ab_channel=GuilleWhat)
- 2.7.3. Imágenes tomadas del vídeo con título < ADIÓS A LA NAVE PARKOUR? > del canal <Cosmin WHAT>, subido el 7/8/2022, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=kYpWVzL76Co&t=433s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=kYpWVzL76Co&t=433s&ab_channel=CosminWHAT)
- 2.7.4. y 2.7.7. Imágenes tomadas del vídeo de la cuenta <edu.nl>, subido el 6/2/2021, consultado el 8/5/2023. URL: <https://www.instagram.com/p/CK9yn8piieh/>
- 2.7.5. Imágenes tomadas del vídeo con título < Vlog Nº64 - Met team What and trained parkour in Madrid > del canal <Rizu Project>, subido el 18/8/2021, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=SnXvarMypzE&ab\\_channel=RizuProject](https://www.youtube.com/watch?v=SnXvarMypzE&ab_channel=RizuProject)
- 2.7.6. Imágenes tomadas del vídeo de la cuenta <robertmadd>, subido el 21/1/2021, consultado el 8/5/2023. URL: <https://www.instagram.com/p/CKUH0B8FfOL/>
- 2.7.8. Imágenes tomadas del vídeo de la cuenta <defoairmov>, subido el 25/2/2021, consultado el 8/5/2023. URL: <https://www.instagram.com/p/CLton14FrlC/>
- 2.8.1./2.8.4./2.8.6./2.8.7./2.8.8./2.8.9./2.8.10. Imágenes tomadas del vídeo con título < ADIÓS A LA NAVE PARKOUR? > del canal <Cosmin WHAT>, subido el 7/8/2022, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=kYpWVzL76Co&t=433s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=kYpWVzL76Co&t=433s&ab_channel=CosminWHAT)
- 2.8.2. Tomado de: <https://www.facebook.com/Iv%C3%A1n-Pk-207372173084277/videos/madrid-vol-1no-me-cansar%C3%A9-de-decir-que-la-comunidad-del-parkour-es-de-lo-mejor-q/744704975971850/> ; consultado el 23/5/2023.
- 2.8.3. Tomado de: <https://3dwarehouse.sketchup.com/model/9a5f4e631febba56286d6cc63b989d4b/Shock-of-Street-Parkour-Park-final> ; consultado el 23/5/2023.

- 2.8.5. Tomado de: <https://3dwarehouse.sketchup.com/model/b8d7602c-3489d3316a64e39b4b03450/PSB-scaffold-layout-2-parkour> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.2.1. y 3.2.2. Tomado de google maps, consultado el 23/5/2023.
- 3.2.3. Tomado de: <https://gaceticinmadrid.com/2018/03/15/abrimospacifico-este-sabado-se-inauguran-las-canchas-de-deportes-urbanos-de-la-idb-de-cocheras/> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.2.4. Tomado de: <https://www.europapress.es/madrid/noticia-vecinos-pacifico-estrenan-espacio-deportivo-campos-futbol-patinaje-parkour-puente-bosch-20180317155844.html> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.2.5. Tomado de: <https://www.streetmovement.dk/carlsberg-city-space/8rtm-kc5kw69tjzd3iy3jmhey7wj9c> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.2.6. Tomado de: <https://www.mikkelrugaard.com/spaces/bgi-academy> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.2.7. Imagen tomada del vídeo con título < Primer parque de parkour en Madrid (Vicálvaro) > del canal < Álex Segura LR - Parkour>, subido el 7/10/2014, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=22SaGmTarX8&ab\\_channel=%C3%81lexSeguraLR-Parkour](https://www.youtube.com/watch?v=22SaGmTarX8&ab_channel=%C3%81lexSeguraLR-Parkour)
- 3.2.8. Imagen tomada del vídeo con título <EXPLORE SPAIN Cap.1 - «3 CANTOS / MADRID»> del canal <Javikaracter>, subido el 15/1/2015, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=W-dN5ohGGv8&ab\\_channel=Javikaracter](https://www.youtube.com/watch?v=W-dN5ohGGv8&ab_channel=Javikaracter)
- 3.2.9. Tomado de: <https://urbabil.es/proyectos/parkour-mirande-de-ebro/> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.2.10. Tomado de: <https://www.mikkelrugaard.com/spaces/streetmekka-viborg> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.3.1. Imágenes tomadas del vídeo con título < 12 AÑOS ENTRENANDO PARA ESTO > del canal <Cosmin WHAT>, subido el 19/2/2019, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=YXAwGoQrtgM&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=YXAwGoQrtgM&ab_channel=CosminWHAT)
- 3.3.2. Imagen tomada del vídeo con título < La clave para PINCHAR correctamente en PARKOUR | Tutorial COSMIN> del canal <playz>, subido el 14/8/2020, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=s\\_Ak3t9goYs&ab\\_channel=playz](https://www.youtube.com/watch?v=s_Ak3t9goYs&ab_channel=playz)
- 3.3.3. Imágenes tomadas del vídeo con título < PARKOUR de ALTO NIVEL en MADRID(PARTE2) > del canal <CosminWhat>, subido el 30/10/2018, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=X9OJpbvbJsM&t=959s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=X9OJpbvbJsM&t=959s&ab_channel=CosminWHAT)
- 3.3.4. Imágenes tomadas del vídeo con título < Hace este salto bajo MUCHÍSIMA presión y esto fue lo que pasó... > del canal <CosminWhat>, subido el 18/9/2022, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=BhN\\_t5cpQY&t=38s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=BhN_t5cpQY&t=38s&ab_channel=CosminWHAT)
- 3.3.5. Imagen tomada del vídeo con título < **ESTÁIS LOCOS POR SALTAR AQUÍ** > del canal <Cosmin WHAT>, subido el 5/9/2022, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=2cMioQbEq6A&t=178s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=2cMioQbEq6A&t=178s&ab_channel=CosminWHAT)
- 3.3.6. Imagen tomada del vídeo con título < Disciplina, técnica y movimiento! Puro Parkour!-.Gines Medina. > del canal <Miguelcor\_>, subido el 15/8/2021, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=cRZPBouLheo&t=1s&ab\\_channel=Miguelcor\\_](https://www.youtube.com/watch?v=cRZPBouLheo&t=1s&ab_channel=Miguelcor_)

- 3.3.7. Imagen tomada del vídeo con título < SUBIRÍAS POR AQUI PARA HACER ESTE SALTO??? > del canal <CosminWHAT>, subido el 15/8/2021, consultado el 25/9/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=KRPRi\\_upXss&t=15s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=KRPRi_upXss&t=15s&ab_channel=CosminWHAT)
- 3.3.8. Imágenes tomadas del vídeo con título < Lache / Swing Tutorial | Learn Parkour > del canal <StormFreerun>, subido el 6/8/2020, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=jFoOgsywIIg&ab\\_channel=StormFreerun](https://www.youtube.com/watch?v=jFoOgsywIIg&ab_channel=StormFreerun)
- 3.3.9. Imágenes tomadas del vídeo con título < TUTORIAL DE PARKOUR #06 / LADRÓN > del canal <Motion Academy>, subido el 6/8/2020, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=o8y1RkXOw3o&ab\\_channel=MotionAcademy](https://www.youtube.com/watch?v=o8y1RkXOw3o&ab_channel=MotionAcademy)
- 3.3.10. Imágenes tomadas del vídeo con título < TUTORIAL PARKOUR - Aprende a subir una pared / Grimpeo + Plancha > del canal <ACROTUTS>, subido el 21/12/2018, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=Q-PTNmPnCac&t=433s&ab\\_channel=ACROTUTS](https://www.youtube.com/watch?v=Q-PTNmPnCac&t=433s&ab_channel=ACROTUTS)
- 3.3.11. Imágenes tomadas del vídeo con título < Disciplina, técnica y movimiento-!Puro Parkour!-.Gines Medina. > del canal <Miguelcor\_>, subido el 15/8/2021, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=cRZPBouLheo&t=1s&ab\\_channel=Miguelcor\\_](https://www.youtube.com/watch?v=cRZPBouLheo&t=1s&ab_channel=Miguelcor_)
- 3.3.12. Imágenes tomadas del vídeo con título < Insane Parkour Water Fountain Spot > del canal <STORROR>, subido el 18/1/2021, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=t8ov4ATFSKo&ab\\_channel=STORROR](https://www.youtube.com/watch?v=t8ov4ATFSKo&ab_channel=STORROR)
- 3.4.1. Tomado de: <https://gaceticinmadrid.com/2018/03/15/abrimospacifico-este-sabado-se-inauguran-las-canchas-de-deportes-urbanos-de-la-idb-de-cocheras/> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.2. Tomado de: <https://noticiasparamunicipios.com/municipios-madrid/noticias-getafe/el-ayuntamiento-esta-valorando-trasladar-el-parkour-park/> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.3. Tomado de: <https://street-movement-blog.tumblr.com/post/31339163280> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.4. Tomado de: <https://map.parkour.org/spot/streetmekka> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.5. Tomado de: [https://www.copinramps.com/portfolio\\_page/skatepark-de-la-pobla-de-vallbona/](https://www.copinramps.com/portfolio_page/skatepark-de-la-pobla-de-vallbona/) ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.6. Tomado de: <https://www.canolopera.es/grupo-cano-lopera-pone-a-punto-el-pinar-de-castellon-con-programa-de-mantenimiento-integral-de-parques-y-jardines/> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.7. y 3.4.8. Tomado de: <https://archinect.com/news/article/150284193/the-world-s-first-3d-printed-parkour-park-is-unveiled-in-prague> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.9. y 3.4.10. Tomado de: <https://urbadis.com/proyecto-item/las-rozas-madrid-parkour-2021/> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.11. y 3.4.12. Imágenes tomadas del vídeo con título < RETOS RAROS de los WHAT en LA NAVE PARKOUR ACADEMY> del canal <Shifer>, subido el 2/12/2021, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=zzQ8ZvPr-xk&t=594s&ab\\_channel=Shifer](https://www.youtube.com/watch?v=zzQ8ZvPr-xk&t=594s&ab_channel=Shifer)
- 3.4.13. Tomado de google maps, consultado el 23/5/2023.

- 3.4.14. y 3.4.16 Imágenes tomadas del vídeo con título < Visitamos el PEOR PARKOUR PARK de España > del canal <GuilleWhat>, subido el 23/8/2020, consultado el 23/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=-RtFsonBzjA&t=131s&ab\\_channel=GuilleWhat](https://www.youtube.com/watch?v=-RtFsonBzjA&t=131s&ab_channel=GuilleWhat)
- 3.4.15 Imagen tomada del vídeo con título < Valoración Parkour Park - San Cristóbal> del canal <MARCK ACTION | STUNTMAN & STUNT COORDINATOR>, subido el 21/1/2023, consultado el 23/5/2023. URL: <https://www.youtube.com/shorts/IajFlctHAKU>
- 3.4.17. y 3.4.18. Imágenes tomadas de: <https://parkourvisions.org/design> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.19. Imagen tomada del vídeo con título <First Parkour Park in Madrid OPENING!> del canal <AdrianPueyo>, subido el 3/9/2014, consultado el 8/5/2023. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=WCKRj22JsZk&t=1s&ab\\_channel=CosminWHAT](https://www.youtube.com/watch?v=WCKRj22JsZk&t=1s&ab_channel=CosminWHAT)
- 3.4.20. Tomado de: [https://www.streetmovement.dk/carlsberg-city-space/1ez\\_i8l154pe5zoeomicsizagcepevx](https://www.streetmovement.dk/carlsberg-city-space/1ez_i8l154pe5zoeomicsizagcepevx) ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.21. Tomado de: <https://urbadis.com/workout-parkour-c/parkour-flux/> ; consultado el 23/5/2023.
- 3.4.22. Tomado2 de: <https://www.simplifiedbuilding.com/projects/parkour-structure-at-miami-freerunning-and-parkour-academy> ; consultado el 23/5/2023.

